



Nr. 1 | Februar 2016
Gesundheitsorganisation GOIN e.V.

KOSTENLOS
ZUM MITNEHMEN!



GOIN

»GO« – DAS GESUNDHEITSMAGAZIN DER REGION Ingolstadt · Eichstätt · Neuburg/Donau · Pfaffenhofen · Schrobenhausen

Leben retten durch Organspende



Interview „Mein
neues Leben, dank
Organspende“ S. 4



Organspende-
ausweis S. 7



Leben retten
durch Knochen-
markspende S. 10



Zusatzstoffe in
Lebensmitteln S. 16



Das Stoffwechsel-Kompetenz-Center informiert: GESÜNDER, SCHLANKER, NACHWEISLICH JÜNGER... ... und bis zu 7 Kilo in 7 Tagen abnehmen! Das können Sie auch!

Forscher sind sich einig: Dem Stoffwechsel kommt beim Abnehmen, Gesundwerden und auch tatsächlich Jüngerwerden die zentrale Rolle zu. Damit die komplexen Stoffwechselvorgänge in unserem Körper reibungslos funktionieren, benötigt er die richtigen Stoffwechsel-Bau- steine zum richtigen Zeitpunkt. Genau das ist das Erfolgsprinzip bei Wellzell!

Die neuesten Erfahrungen aus der Stoffwechselforschung: das Wellzell-Abnehmkonzept. Das Prinzip: Wer das Richtige

isst, bleibt länger jung und faltenfrei. Glauben Sie nicht? Machen Sie den 7-Tage-Sofort-Test! Durch jahrelange falsche Ernährung, Bewegungsmangel, Umweltgifte und Stress, oder aber auch durch eine Diät, kann der Stoffwechsel aus der Balance kommen. Viele Vorgänge im Körper können dann nicht mehr optimal ablaufen. Müdigkeit, Energielosigkeit, Abgeschlagenheit und viele Stoffwechselkrankheiten beginnen aufzutreten! Bis hin zum unkontrollierten Zunehmen.



Bild: © WavebreakMediaMicro - Fotolia.com

**Endlich abnehmen, sich gesünder fühlen und jünger werden.
Ohne Anstrengung, ohne Sport, ohne Nahrungs- ergänzung und ohne Fettabsaugungen.
Fragen Sie doch mal Spezialisten, die sich auskennen!**

Nach
der Therapie hat
sich unser Stoff-
wechsel-Alter um
9 Jahre reduziert.
Wir fühlen uns
viel fitter und
gesünder!

Stoffwechselprogramm 1 ABNEHMEN

Sie möchten einfach, bequem und schnell abnehmen? Verlieren Sie bis zu 12 % Ihres Gewichts innerhalb von 21 bis zu 42 Tagen!



Sen-
sationell
abnehmen und
das ohne
Sport!

Erna
Beyerhoff,
Eggenthal
08347 9209565

Mein Erfolg:
22 cm Taille!

Frauen
Sie doch,
wie einfach es ist,
in 12 Wochen
über 40 Pfund
an Gewicht zu
verlieren!



Wellzell
Das Stoffwechsel
Zentrum
in Süddeutschland

Stoffwechsel-optimieren
Dauerhaft – Effektiv – Gesund
Münchener Str. 139 · 85051 Ingolstadt
Tel. 0841- 981 950 04

Vereinbaren Sie einfach einen
kostenlosen Beratungstermin
mit uns und sichern Sie sich
Ihren persönlichen
Stoffwechsel-Check!

Stoffwechselprogramm 2 ANTI-AGING FALTENFREI

Wellzell hilft Ihnen innerhalb von
3 Monaten perfekt auszusehen.
Altersprozesse werden
über Ihren Stoff-
wechsel
bestimmt
und reguliert.



Bild: © JenkoAkerman - Fotolia.com

Stoffwechselprogramm 3 BIOLOGISCHES ALTER

Sie sind 30, 40, 50 oder 60 Jahre,
fühlen sich aber älter. Komisch, so
geht es nahezu 90 % aller Deutschen.
Denken Sie mal zurück, wie es war,
als Sie zehn Jahre jünger waren?
Ging es Ihnen nicht besser, fühlten Sie
sich nicht aktiver, attraktiver oder ein-
fach jünger, als Sie es heute sind. Wir
drehen an Ihrem Zellalter.



Liebe Leserinnen und Leser, liebe Patientinnen und Patienten,

die erste Ausgabe im Jahr 2016 beginnen wir mit einem wichtigen Thema, welches doch immer wieder angesprochen werden sollte.

Es geht um die Organspende: eine Möglichkeit, Menschen ein neues Leben zu schenken. Durch diverse Skandale in der Vergangenheit aber leider doch arg in Verzug geraten.

Doch nicht überall lauern schwarze Schafe und die Bereitschaft, nach dem eigenen Ableben seine Organe anderen Menschen zur Verfügung zu stellen, wächst wieder. In dieser Ausgabe möchten wir Ihnen Thomas vorstellen. Er hat bereits zwei

Nierentransplantationen hinter sich und berichtet in einem wundervollen Beitrag über seine Erfahrungen.

Die Bundeszentrale für Gesundheitliche Aufklärung gibt einen Überblick über den Umgang mit dem Organspendeausweis: Wo erhalten Sie diesen, wie wird er ausgefüllt und was bedeutet dies für Sie und Ihre Angehörigen

Leben retten kann man auch durch eine Knochenmarkspende? Jährlich lassen sich tausende Menschen typisieren und retten damit aktiv das Leben anderer. Wie eine Typisierung stattfindet und was auf Sie zukommt, wenn Sie der passende Spender wären, erklärt Ihnen in einem interessanten Beitrag die AKB.

Weiter Tipps rund um Ihre Gesundheit und Wissenswertes zu Zusatzstoffen, den sogenannten E-Nummern in Lebensmitteln, finden Sie in unserer Rubrik Fit & Aktiv.

Ich wünsche Ihnen wie immer viel Freude beim Lesen.

Ihre Katja Fries



GOIN Bereitschaftspraxis
Ingolstadt

Klinikum Ingolstadt
Krumenauerstr. 25 · 85049 Ingolstadt
Telefon: 0841/8869955

Öffnungszeiten

Mo., Di., Do.:	18.30 bis 22.00 Uhr
Mi.:	15.00 bis 22.00 Uhr
Fr.:	17.00 bis 22.00 Uhr
Sa., So.- und Feiertage:	08.00 bis 22.00 Uhr

GOIN Kinderbereitschaftspraxis
im Klinikum Ingolstadt

Krumenauerstr. 25
85049 Ingolstadt
Telefon: 0841/8802766

Öffnungszeiten

Mi.:	16.00 bis 20.00 Uhr
Sa., So.- und Feiertage:	09.00 bis 13.00 Uhr 15.00 bis 20.00 Uhr

GOIN Bereitschaftspraxis

GOIN Bereitschaftspraxis
Neuburg

Kliniken St. Elisabeth
Müller-Gnadenegg-Weg 4
86633 Neuburg a.d. Donau
Telefon: 08431/540

Öffnungszeiten

Mi.:	18.00 bis 19.00 Uhr
Sa., So.- und Feiertage:	10.00 bis 12.00 Uhr 17.00 bis 18.00 Uhr

Anmeldung

Bitte melden Sie sich an der zentralen Informationsstelle der Kliniken St. Elisabeth an.

Inhalt

- ▶ Ein neues Leben – dank Organspende S. 4
- ▶ Organ- und Gewebespende:
Nur die Entscheidung zählt! S. 7
- ▶ Noch mal 3000 Leben retten S. 10
- ▶ Gesundheitsnetzwerk Leben S. 13
- ▶ Lärm – schon gehört? S. 15
- ▶ Zusatzstoffe in Lebensmitteln S. 16
- ▶ AOK – Fit & Aktiv S. 20
- ▶ Pflegefamilie – eine verantwortungsvolle Aufgabe S. 25
- ▶ Elternkreis Ingolstadt S. 26
- ▶ Bayerischer Tag der Telemedizin geht in die vierte Runde S. 27
- ▶ GOIN Bereitschaftspraxen S. 29
- ▶ Kreuzworträtsel S. 30
- ▶ Kinderrätsel S. 31

Impressum

Herausgeber:

GOIN Integrationsmanagement- und Beteiligungs-GmbH im Gesundheitswesen

Oberer Grasweg 50, 85055 Ingolstadt

Tel (+49)841 88668-0, Fax (+49)841 88668-18

Redaktion:

Katja Fries

Herstellung:

Verlag Bayerische Anzeigenblätter GmbH
Stauffenbergstraße 2a, 85051 Ingolstadt

Erscheinungsweise: mind. 6 Ausgaben pro Jahr

Vertrieb: Auslage in Arztpraxen etc.

Auflage: 5.000 Exemplare

Schutzgebühr: 5,- Euro

Für unverlangt eingesandte Manuskripte, Fotos, Dias, Bücher usw. wird keine Haftung übernommen.

Weiterverwertung in jeglicher Form nur mit schriftlicher Zustimmung des Herausgebers.

Ein neues Leben – dank Organspende

Ein Interview von unserer GO IN Mitarbeiterin Mandy Schuster

Mein Name ist Thomas, ich bin 34 Jahre alt und wohne in Ingolstadt. Ich möchte Ihnen auf diesem Weg einen kleinen Einblick in mein Leben als Organspende-Patient geben und Ihnen aus meiner persönlichen Sicht von meiner Krankheit erzählen.

Ich wuchs als eines von 3 Geschwistern in unbeschränkter Kindheit auf, eine leichte Seh- und Hörschwäche hatte ich bereits von Kindesbeinen an. Dies war jedoch kein Hindernis regelmäßig die Schule zu besuchen, mich mit Freunden zu treffen, Fußball zu spielen oder sonstige Dinge zu unternehmen, wie es jeder Junge seinem Alter entsprechend in seiner Kindheit tut.

Im Jahre 1998 – ich war gerade 17 Jahre alt, begann sich mein Seh- und Hörvermögen zunehmend zu verschlechtern. Bei Untersuchungen und der Ursachenergründung dieser Symptome stieß meine Augenärztin durch Zufall auf einen Artikel über ein Krankheitsbild, welches sich „Alport-Syndrom“ nennt.

Alport-Syndrom:

Das Alport-Syndrom ist eine Erbkrankheit, die mit fortschreitender Verschlechterung der Nierenfunktion sowie zusätzlichen krankhaften Abläufen von Innenohr und Auge einhergeht. Sie ist die häufigste Form der vererbaren chronischen, sich weiter verschlechternden Nierenerkrankungen mit Nierenversagen. 80 % der betroffenen Patienten sind männlich. Die Vermutung meiner Augenärztin bewahrheitete sich, ich habe das Alport-Syndrom. Nach der gestellten Diagnose und Aufklärung über diese Krankheit mit ihrem weiteren Verlauf war ich natürlich geschockt und überlegte, wie ich damit umgehen soll.

Auch die Zukunft die vor mir lag, die ich mir, wie jeder andere, schon ausgemalt hatte, zerfiel plötzlich in sämtliche Einzelteile und es bot sich nur noch ein Bild der Ungewissheit. Wie geht mein Leben nun weiter? Mit welchen Einschränkungen und Hürden muss ich leben? Und wie lange werde ich überhaupt leben? Zu diesem Zeitpunkt befand ich mich mitten in der Ausbildung, im 2. Lehrjahr zum Industriekaufmann.

Und die Frage „Warum eigentlich ich?“ stellt sich wohl jeder Betroffene in diesem Moment. Doch es bringt nicht viel, ständig darüber nachzudenken und in Selbstmitleid zu verfallen, man muss nach vorn schauen und sehen, wie man das Beste aus seiner Situation machen kann.



während der Dialyse

Von nun an verliefen die Zeit und mein Alltag für mich ganz anders. Die Mediziner rieten mir aufgrund der Schwere meiner Krankheit meine Ausbildung zu unterbrechen, da ich mich nicht in Stresssituationen bringen sollte. Dies kam für mich jedoch nicht in Frage, denn ich wollte trotz meiner Erkrankung nicht ohne Ausbildung dastehen. Ich war mir der Schwere der Krankheit durchaus bewusst, nur konnte ich auch nicht die Füße hochlegen und abwarten, was passiert. Nein, ich hielt trotz allem an mei-

nen Zukunftsplänen fest und habe meine Ausbildung erfolgreich zu Ende gebracht, auch wenn es mir oft sehr schwer fiel, aufgrund von Schmerzen und Trägheitsgefühlen. Und doch, ich habe es geschafft und das gab mir Mut weiterzumachen und nicht in Selbstmitleid zu verfallen. Ich stand auf der Warteliste der „Eurotrans“ für eine Spender-Niere. Das war im Jahre 2001. Die Krankheit war also nun so weit vorangeschritten, dass meine Nieren nicht mehr arbeiteten und die weitere Behandlung mit der Dialyse unausweichlich war, um mich am Leben zu erhalten.

Dialyse:

ist ein Blutreinigungsverfahren, bei dem harmpflichtige Substanzen aus dem Blut mechanisch entfernt werden. Da die Funktion der Nieren so stark eingeschränkt ist, dass der Körper durch die nicht mehr ausgeschiedenen Abfallprodukte langsam vergiftet zu werden droht.

Die Dialyse verlängert das Leben jedoch nur für eine bestimmte Zeit und man muss mit vielen Einschränkungen im alltäglichen Leben zureckkommen. Die Freizeitgestaltung, der Urlaub und auch der Beruf – alles richtet sich nach den Terminen zur Dialyse. Man kann nicht einfach nach Ägypten fliegen oder mit Freunden zum Skifahren in die Berge reisen. Hinzu kommt die ständige Ungewissheit, wie es weitergeht und die Hoffnung auf ein passendes Spenderorgan.



Dialysegerät

So wurde mir ein „Shunt“ gelegt, um mich auf die Dialyse vorzubereiten. Unter einem Shunt versteht man eine operativ angelegte Querverbindung zwischen einer Arterie und einer Vene. Die natürlichen Blutgefäße des Menschen sind für eine Dialyse nicht geeignet, da der Blutfluss während der Dialyse viel höher ist und ein großes Blutvolumen transportiert werden soll. Von da an musste ich an drei Tagen in der Woche für jeweils 4,25 Stunden zur Dialyse.

Außenstehende denken vielleicht, dass man die Zeit während der Dialyse ja zum Schlafen, Chillen oder Fernsehen nutzen könnte. Aber ich kann aus eigener Erfahrung sagen, dass man als Dialysepatient eine ganz andere Sicht auf die Behandlung bekommt. Das Schlimmste ist vor allem, dass man kein eigenes und freies Leben mehr führen kann.

Anfangs begleiten einen vielleicht noch Freunde, denen es aber früher oder später auch ziemlich langweilig wird, denn der Ablauf ist immer der gleiche und 4,25 Stunden können verdammt lang werden. Vor allem im Sommer, wenn draußen die Sonne scheint und viele die Zeit lieber im Schwimmbad oder im Biergarten verbringen. Auch mir selber wurde es von Zeit zu Zeit immer mehr zuwider, ich war gefangen in diesem Kreislauf, doch ich musste dort hin und zwar, weil mein Leben davon abhing. Aber nicht nur diese zeitliche Eingeschränktheit und die Abhängigkeit von einem Dialysegerät waren schlimm für mich, hinzu kamen auch noch allergische Reaktionen, die aufgrund des zur Dialyse notwendigen Blutverdünnungsmittels hervorgerufen wurden. Haarausfall und Hautunreinheiten plagten mich. Außerdem fühlt man sich als Dialysepatient oft gereizt, man hat Schmerzen, man muss sich immer wieder mit sich selbst auseinander setzen, zu jeder Sitzung immer wieder aufs Neue die Fragen der Ärzte und Schwestern beantworten. Da das Personal meist nicht dieselben

Dienstzeiten hatte, in denen ich meine Dialysetermine wahrnahm, stellten sie immer wieder Fragen, die ich vor zwei Tagen schon beantwortet hatte. Diese ständige Selbstreflektion und Wiederholung ging mir ziemlich aufs Gemüt.

Transplantation

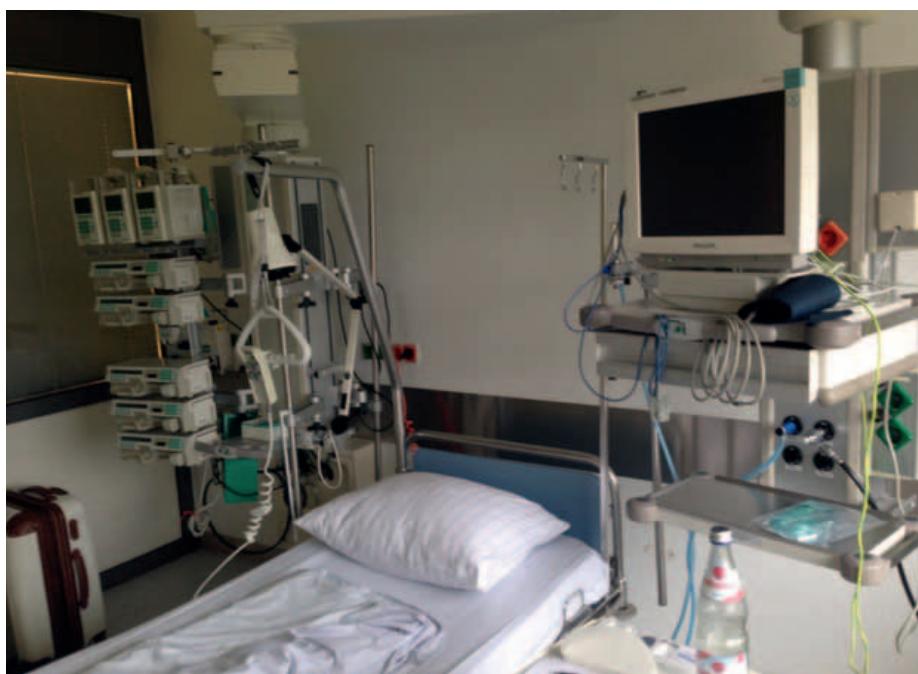
Im Jahr 2003 kam endlich die Erlösung. Ich bekam eine Niere von meinem Vater gespendet. Alles verlief wie geplant, mein Körper erkannte das Organ an und mein Vater überstand auch alles sehr gut. Ich war nun endlich wieder frei von der Dialyse. Zwar musste ich nach wie vor täglich Medikamente einnehmen, aber ich war in meinem Alltag nicht mehr zeitlich und physisch von einer Maschine abhängig. Mir ging es körperlich und natürlich auch seelisch sehr viel besser. Ich war nun 22 und in einem Alter, in dem meine Freunde das junge Erwachsensein genossen, auf Partys und in Discos gingen, rauchten und Alkohol tranken. Natürlich musste ich noch mehr auf meine Gesundheit achten als die anderen, doch wenn es einem körperlich wieder gut geht und man das Leben mit den anderen einfach genießen möchte, fällt es nicht immer leicht zu verzichten und sich immer wieder vor Augen zu führen, wie schlimm doch vor Kurzem noch alles war und ständig über die Gefahren nachzudenken. Die Krankheit bleibt also auch nach guter Besserung immer ein Begleiter. Die durchschnittliche Lebensdauer für eine Spenderniere beträgt lt. Medizinern 8 Jahre. Ich hatte das Glück 10,5 Jahre mit meiner Spenderniere leben zu dürfen. Nun stand ich wieder auf der Warteliste der „Eurotrans“ für eine Spenderniere. Natürlich werden alle Möglichkeiten genutzt, um potentielle Spender im Familien-, Freundes- und Bekanntenkreis zu untersuchen und hier schneller einen passenden Spender zu finden. Im Februar

2014 war es dann wieder einmal so weit, wieder musste ich zur Dialyse. Wieder 3 Tage pro Woche und wieder jeweils 4,25 Stunden. Zudem kam, dass ich bei dieser Dialysebehandlung einen Brustkatheter gesetzt bekam und wieder hatte ich außer der zeitlichen und physischen Abhängigkeit von der Maschine, sehr



starke Einschränkungen im meinem alltäglichen Leben. Mit einem Brustkatheter kann man zum Beispiel nicht schwimmen gehen, keinen Sport treiben und man muss aufpassen beim Toben mit den Nichten und Neffen, denn jede falsche Bewegung schmerzt.

Die Dialyse brachte nun auch wieder die typischen Nebeneffekte mit sich: Schmerzen, Wartezeiten und die gewünschten Toilettengänge, die währenddessen einfach nicht möglich sind; der Arzt- und Schwesterwechsel während der einzelnen Dialyse-Sitzungen, aufgrund dessen man immer wieder gereizt ist, da man seine Selbstreflektion immer wieder aufs Neue erzählen muss. Außerdem muss man sich als berufstätiger Patient die Zeiten der Dialyse-Sitzungen je nach seiner beruflichen Einbindung einteilen, also in der Freizeit, was ebenfalls sehr oft frustrierend ist. Ich rate jedem Betroffenen, sofern es möglich ist, die Dialyse-Sitzung, in Absprache mit seinem Chef, als Arbeitszeit, zum Beispiel mit dem Laptop, nutzen zu dürfen. Man ist produktiv – denn man kann ja nicht weg – und spart sich seine Freizeit für schönere Dinge. In dieser Zeit, die wieder bestimmt war von meinen Dialyseterminen, habe ich gelernt, meine „blinde Seite“ (wie ich sie nenne) der Familie, meinen Freunden und auch meinem Arbeitgeber gegenüber zu kommunizieren. Denn nur dann treffen die Stimmungsschwankungen, die dieser Behandlungsverlauf mit sich bringt, auf Verständnis und einen besseren Umgang mit der Situation für alle Beteiligten. Für mich selbst war das sehr wichtig, denn ich bürde mir nicht noch zusätzlichen Ärger oder Probleme auf. Und so verging auch diese Zeit mit der Dialyse.



Zimmer auf der Intensivstation nach der OP

se und ich hatte sogar das Glück, bei diesem Mal nach noch kürzerer Zeit eine Spenderin zu bekommen. Es war im August 2015, die Spenderin ist meine Tante, mütterlicherseits, jedoch in die Familie eingehiratet. Die Transplantation ist gut verlaufen. Meiner Tante und mir geht es sehr gut, meinem Vater übrigens auch. Sie sind froh, mir diese Lebensspenden gegeben zu haben und würden dies zu jeder Zeit für jeden anderen Menschen wieder tun. An dieser Stelle möchte ich mich vor allem bei meinem Vater und meiner Tante bedanken, aber natürlich auch bei meiner ganzen Familie, Freunden und Medizinern, die diesen Weg mit mir bzw. uns gegangen sind. DANKE!

Ich habe mein Leben zurückgeschenkt bekommen, es ist bei jedem Mal wie eine Neugeburt gewesen, ein Neuanfang für mich.

Im Moment bin ich frei, ich kann wie jeder andere zur Arbeit gehen, kann meinen Alltag selbst gestalten, kann am Familienfesten teilnehmen und das Leben genießen.... mit all seinen kleinen Freuden die es tagtäglich zu bieten hat. Ich habe gelernt, vor allem die Dinge zu schätzen, die viele andere, gesunde Menschen oft vergessen oder einfach übersehen.

Ich möchte jedem, der in irgendeiner Weise auf die Organspende angewiesen ist, oder es vielleicht irgendwann einmal sein wird, etwas mit auf den Weg geben:

Ich selbst darf leider kein Organspender sein, aber jeder Mensch sollte sich die Frage stellen, ob er, seine Kinder, Angehörige oder Freunde nicht auch glücklich wären, ihr Leben weiterleben zu dürfen, durch Organspende. Ich wäre selbst sehr stolz, im Falle meines Todes, vielen Menschen durch meinen leblosen Körper „Glück“ zu schenken. ■



Kontakt:

Wer mehr über meine Krankheit, Erfahrungen, Erlebnisse erfahren möchte, kann sich gern die Kontaktdaten über die GO IN-Geschäftsstelle mitteilen lassen.

Ich habe vor, ein Buch über meine Erlebnisse zu schreiben und suche dazu einen Schriftsteller, gern würde ich auch die Schicksale anderer Betroffener mit Behinderungen, egal in welcher Form, mit in dieses Buch aufnehmen. Ich freue mich über alle, die sich zur Unterstützung bei mir melden.

Zudem habe ich ein innovatives Produkt während der Dialyse für Endverbraucher entwickelt. Dazu suche ich Investoren und Know-How, um das Spritzgusswerkzeug und das Patent zu finanzieren.

Sicherheit beim Gelenkersatz

ANZEIGE

Die Klinik Kösching ist als EndoProthetikZentrum (EPZ) anerkannt. Patienten profitieren davon, wenn sie sich ein künstliches Gelenk in einem solchen Zentrum einsetzen lassen – warum das so ist, erklärt Chefarzt Prof. Gregor Voggenreiter, einer der zertifizierten Operateure.

Prof. Voggenreiter, warum haben Sie Ihre Abteilung als EndoProthetikZentrum anerkennen lassen?

Prof. Voggenreiter: Wir nehmen Patientenzufriedenheit und -sicherheit sehr ernst. Daher wollten wir ein klares Signal an die Patienten abgeben, dass sie bei uns hohe Qualität beim Gelenkersatz erwarten können. Dies haben wir mit der Anerkennung als EndoProthetikZentrum erreicht. Wir werden jährlich von einer unabhängigen Stelle überprüft und müssen dabei ganz bestimmte Anforderungen erfüllen. Das garantiert Qualität – und damit auch Patientensicherheit.



sich noch die Honorarärzte der Klinik Kösching, Dr. Dirk Hedrich und Dr. Rainer Rager, zertifizieren lassen. Jeder der Operateure muss nachweisen, dass er jährlich eine bestimmte Menge von Hüft- und Knieendoprothesen operiert. Außerdem spielt eine Rolle, wie gut das OP-Team ausgebildet ist und wie die Abläufe im Nachfeld der OP organisiert sind. Jeder Patient braucht ärztliche und pflegerische Nachsorge und Physiotherapie. Es ist zum Beispiel auch ein Bewertungskriterium, wie schnell ein Patient mit der Physiotherapie beginnen kann.

In Deutschland werden jährlich fast 400.000 Gelenkersatzoperationen durchgeführt. Krankenkassen kritisieren, das seien zu viele...

Genau deshalb ist es sinnvoll, sich zertifizieren zu lassen. So ist für Patienten klar ersichtlich, dass wir uns bei der Wahl der Therapie festen Leitlinien verpflichten. Gleichzeitig wird bei

der jährlichen Überprüfung kontrolliert, dass die Rate der Operationen, bei denen ein Gelenk sofort richtig sitzt und schmerzfreie Bewegungen garantiert, hoch ist und bleibt. So sinkt die Zahl unnötiger Eingriffe aufgrund von Nachbesserungen. Aber zahlenmäßig fällt ins Gewicht, dass die Menschen immer älter werden und daher auch der Austausch eines Kunstgelenks häufiger vorkommt.

KONTAKT

KLINIKEN
im Naturpark Altmühltal

Klinik Kösching • Orthopädisch-traumatologisches Zentrum
Krankenhausstr. 19 • 85092 Kösching
Tel. 08456 / 71-401

www.klinikallianz.com

Praxis Dr. Hedrich Theresienstr. 29 85049 Ingolstadt 0841 / 98162270	Praxis Dr. Rager Pfarrgasse 9 85049 Ingolstadt 0841 / 17044
--	---

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)

Organ- und Gewebespende: Nur die Entscheidung zählt!

Die große Mehrheit der Menschen in Deutschland steht der Organ- und Gewebespende positiv gegenüber und ist grundsätzlich dazu bereit, nach dem Tod Organe und Gewebe zu spenden. Jeder Dritte hat zudem seine Entscheidung in einem Organspendeausweis festgehalten. Was ist ein Organspendeausweis und warum ist es so wichtig, ihn auszufüllen?

Was ist ein Organspendeausweis?

Der Organspendeausweis ist ein offizielles Dokument und rechtlich gültig. Er dient dazu, die persönliche Entscheidung zur Organspende schriftlich zu dokumentieren, indem einer Spende zugestimmt oder widersprochen wird. Außerdem besteht die Möglichkeit, das Einverständnis auf die Entnahme bestimmter Organe oder Gewebe zu beschränken oder die Entscheidung auf eine Person des Vertrauens zu übertragen.

Warum ist es wichtig, einen Organspendeausweis auszufüllen?

Nur wer sich selbst zu Lebzeiten entscheidet und seinen Entschluss dokumentiert, erspart unter Umständen seinen Angehörigen im Todesfall eine zusätzliche große Belastung. Denn wenn weder eine schriftliche noch mündliche Entscheidung für oder gegen eine Organ- und Gewebespende vorliegt, werden die nächsten Angehörigen befragt.

Die müssen dann im Zweifel für die verstorbene Person entscheiden.

Wie viele Menschen in Deutschland warten auf eine Organtransplantation?

Aktuell warten mehr als 10.000 Patientinnen und Patienten in Deutschland auf ein Organ. Die meisten von ihnen sind auf eine Nierentransplantation angewiesen. (Stand: Dezember 2015)

Wie viele Menschen in Deutschland besitzen einen Organspendeausweis?

Laut einer repräsentativen Befragung der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) aus dem Jahr 2014 stehen 80 Prozent der Menschen in Deutschland einer Organ- und Gewebespende positiv gegenüber. 71 Prozent sind grundsätzlich dazu bereit, nach ihrem Tod ihre Organe zu spenden. 35 Prozent der 14- bis 75-Jährigen besitzen zudem einen Organspendeausweis. Die

große Mehrheit (86 Prozent) stimmt auf dem Organspendeausweis einer Organ- und Gewebespende zu, sieben Prozent übertragen die Entscheidung auf eine andere Person. Lediglich vier Prozent dokumentieren hier ihren Widerspruch.

Wo erhält man einen Organspendeausweis und wie füllt man ihn aus?

Auf der Internetseite der BZgA www.organspende-info.de können Sie einen Organspendeausweis kostenlos bestellen oder direkt elektronisch ausfüllen und ausdrucken. Telefonisch kann der Organspendeausweis am Infotelefon Organspende (siehe Infokasten) bestellt werden. Außerdem versenden die gesetzlichen Krankenkassen und privaten Krankenversicherungen alle zwei Jahre einen Organspendeausweis an ihre Versicherten (siehe „Entscheidungslösung“).

Das Ausfüllen eines Organspendeausweises ist ganz einfach:





Hier tragen Sie Ihren Namen, Ihr Geburtsdatum und Ihre Anschrift ein.

Mit der Wahl dieser Möglichkeit beschränken Sie die Entnahme auf bestimmte Organe/Gewebe. Diese müssen Sie benennen.

Mit der Wahl dieser Möglichkeit schließen Sie bestimmte Organe/Gewebe von der Entnahme aus. Diese Organe/Gewebe müssen Sie benennen.

Wenn Sie diese Möglichkeit ankreuzen, stimmen Sie einer Entnahme von Organen und Geweben uneingeschränkt zu. Eine Zustimmung kann ab dem 16. Lebensjahr erfolgen.

- Für den Fall, dass nach meinem Tod eine Spende von Organen/Geweben zur Transplantation in Frage kommt, erkläre ich:
- JA, ich gestatte, dass nach der ärztlichen Feststellung meines Todes meinem Körper Organe und Gewebe entnommen werden.
 - JA, ich gestatte dies, mit Ausnahme folgender Organe/Gewebe:

 - JA, ich gestatte dies, jedoch nur für folgende Organe/Gewebe:

 - NEIN, ich widerspreche einer Entnahme von Organen oder Geweben.
 - Über JA oder NEIN soll dann folgende Person entscheiden:
Name, Vorname _____ Telefon _____
Straße _____ PLZ, Wohnort _____

Platz für Anmerkungen/Besondere Hinweise
DATUM _____ UNTERSCHRIFT _____

Wenn Sie diese Möglichkeit ankreuzen, lehnen Sie eine Entnahme von Organen/Geweben ab. Ein Widerspruch kann ab dem 14. Lebensjahr erfolgen.

Wenn Sie diese Möglichkeit ankreuzen, übertragen Sie die Entscheidung auf eine andere Person, deren Namen Sie angeben müssen. Bitte informieren Sie diese Person hierüber. Es ist sinnvoll, die Kontaktdaten dieser Person beim Organspendeausweis zu tragen.

Damit der Organspendeausweis gültig ist, müssen Sie ihn unterschreiben.
Außerdem ist das Datum anzugeben.

Kann man seine Entscheidung zur Organ- und Gewebespende ändern?

Ja. Wer seine Entscheidung zur Organ- und Gewebespende ändert, muss lediglich den alten Organspendeausweis vernichten und einen neuen ausfüllen. Bitte informieren Sie auch Ihre Angehörigen über die neu getroffene Entscheidung.

Was bedeutet „Entscheidungslösung“?

Die Entscheidungslösung wurde 2012 im Transplantationsgesetz eingeführt. Ziel ist die Förderung der Bereitschaft zur Organspende. Alle Bürgerinnen und Bürger in Deutschland sollen regelmäßig in die Lage versetzt werden, sich mit der Frage der eigenen Spendebereitschaft informiert auseinanderzusetzen und die Entscheidung zu dokumentieren. Zu diesem Zweck senden die gesetzlichen Krankenkassen und privaten Krankenversicherungen ihren Versicherten derzeit alle zwei Jahre einen Organspen-

deausweis und Informationsmaterialien zum Thema Organ- und Gewebespende zu. Es gibt aber keine gesetzliche Verpflichtung, eine Erklärung zur Organ- und Gewebespende abzugeben.

Wird die Entscheidung zur Organ- und Gewebespende registriert?

Nein. Die Versicherten werden von den gesetzlichen und privaten Krankenkassen lediglich aufgefordert, eine Erklärung über die eigene Organ- und Gewebespendebereitschaft abzugeben und dies im Organspendeausweis zu dokumentieren. Darüber hinaus wird die Entscheidung an keiner weiteren Stelle registriert.

Wie ist die Organ- und Gewebespende in Deutschland geregelt?

In Deutschland gilt das Transplantationsgesetz. Es regelt die Spende, Entnahme und Übertragung von Organen. Durch das

2007 in Kraft getretene Gewebegesetz wurden ergänzende Regelungen für Gewebe in das Transplantationsgesetz, das Arzneimittelgesetz und das Transfusionsgesetz aufgenommen.

Kann man die Entscheidung zur Organ- und Gewebespende auch in einer Patientenverfügung festhalten?

Ja, das ist möglich. Weitere Informationen dazu enthält die vom Bundesministerium der Justiz herausgegebene Broschüre: „Patientenverfügung. Leiden – Krankheit – Sterben. Wie bestimme ich, was medizinisch unternommen werden soll, wenn ich entscheidungsunfähig bin?“ die unter der Internetseite www.bmj.de abgerufen und ausgedruckt werden kann. ■

Autorin: Christina Auffenberg, Referentin im Referat Organ- und Gewebespende/ Blutspende der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)

Kontakt:

Infotelefon Organspende

Für persönliche Fragen zum Thema Organspende steht das Team des Infotelefons Organspende unter der kostenlosen Rufnummer **0800/90 40 400** (montags bis freitags von 9.00 bis 18.00 Uhr) oder per Email unter infotelefon@organspende.de zur Verfügung.

Kontakt:

Weitere Informationen

Weitere Informationen und Aufklärungsmaterialien wie Broschüren, Flyer sowie Organspendeausweise können kostenlos über www.organspende-info.de bestellt werden.

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, www.bzga.de

Von Mensch zu Mensch
Kliniken St. Elisabeth
Kompetenz und Fürsorge in Neuburg an der Donau



Pädiatrische Psychosomatik

„Wirf einen Stein ins Wasser und Du veränderst das Meer“ (Georg Könözsi)

Psychosomatische Beschwerden bei Kindern und Jugendlichen sind stets ein Signal des Körpers bei aktuellem oder chronifiziertem Überlastungserleben. Ziel der psychosomatischen Behandlung sind die Analyse und das Aufdecken der zahlreichen Belastungsmomente, die zur körperlichen Reaktionsbildung geführt haben.

Die Eltern der behandelten Kinder und Jugendlichen bezieht unser interdisziplinäres Team durch wöchentliche Beratungskontakte intensiv

in den Behandlungsverlauf mit ein. Das psychosomatische Behandlungsbereich in unserem Hause richtet sich an Kinder und Jugendliche im Alter von 5–18 Jahren.

Kontakt:

Dr. phil. Harald Indrich
Dr. med. Ulrike Wässerle
Dr. med. Uwe Ermer
Tel.: 08431/54-3100

Noch mal

3.000 Leben retten

Das hat sich die drittgrößte Stammzellspenderdatei Deutschlands, die Stiftung Aktion Knochenmarkspende Bayern (AKB), für die kommenden Jahre als Ziel gesetzt.

Denn Stammzellen retten Leben! Jedes Jahr erkranken in Deutschland nach Schätzung des Robert Koch-Instituts Berlin etwa 11.000 Menschen neu an Leukämie. Zwar haben sich bereits mehr als 25,5 Millionen Menschen in einer Spenderdatei registriert, jedoch gibt es für jeden fünften Patienten noch immer keinen passenden Spender.

Genau das will das Team der Stiftung AKB ändern und veranstaltet daher jedes Jahr zahlreiche Typisierungsaktionen. Allerdings kostet Leben retten Geld. Deshalb sind Geldspenden für die Stiftung AKB von großer Bedeutung! Jeder Spender schenkt der AKB das Vertrauen, dass die Stiftung das Geld dort einsetzt, wo es gebraucht wird. Ohne Geldspenden wäre die Arbeit der AKB und der weitere Ausbau der Spenderdatei nicht möglich.

Spenden, die zahlreiche Leukämiepatienten hoffen lassen

Die Spendengelder nutzt die AKB zur Bestimmung von Gewebemarken von neuen, potentiellen Stammzellspendern aus Typisierungsaktionen. Denn um eine vollständige Übereinstimmung festzustellen und damit einen geeigneten Spender zu bestimmen, müssen die Gewebemarkale ausgewertet werden. Dies geschieht mit molekulargenetischen Techniken in Speziallabor. Pro Typisierung fallen jeweils 50 Euro an. Diese Summe übernimmt die AKB. Da es bei Typisierungsaktionen schnell zu fünfstelli-



Stammzellspender sind Lebensretter

Foto: deutsche Fernsehlotterie

gen Summen kommt, ist die AKB selbst auf Spendengelder angewiesen.

Datenbank wächst jährlich

Pro Jahr nimmt die AKB rund 10.000 neue potentielle Stammzellspender aus Bayern in ihre weltweit vernetzte Datei auf. Für die notwendige Ersttypisierung dieser Blutproben werden somit pro Jahr rund 500.000 Euro an Laborkosten aufgewendet. Eine Summe, die jeden Cent wert ist: 3.400 Menschenleben konnten durch die Arbeit der AKB in den letzten 15 Jahren schon gerettet werden. Viele weitere werden folgen.

Eine Diagnose, die die Welt stillstehen lässt

Weitere, wie David Schachtschneider. Ihn und seine Familie traf die Leukämie ganz besonders hart. Erst starb sein Vater an der Krankheit, als David gerade mal knapp 3 Jahre jung war. Dann bekamen sein jüngerer Bruder (damals 12 Jahre alt) und er kurz nacheinander die schreckliche Diagnose, ebenfalls an Leukämie erkrankt zu sein. Da sein Bruder

zum damaligen Zeitpunkt bereits schwerer erkrankt war, wurde er, nachdem ein passender Spender gefunden war, rasch transplantiert. Erfolgreich.

Start in ein neues Leben

Bei David brach die Leukämie erst 2012 kurz nach seinem Abitur aus. Auch für ihn konnte die Stiftung AKB einen passenden Spender finden. Auch er besiegte nach einem schmerzvollen und wochenlangen Kampf dank der passenden Stammzellspende die Leukämie. Den Start in ein neues Leben verdankt David einem der bisher registrierten Spender der AKB-Spenderdatei. Er ist heute gesund, studiert und unterstützt die AKB bei ihren wichtigen Aufgaben.

Spender und Empfänger treffen aufeinander

Nach einer erfolgreichen Transplantation lernen sich Patient und Spender in der Regel kennen. Eine Begegnung, die das Leben für die meisten noch mal entscheidend verändert. Beide bekommen plötzlich ein Gesicht und oft



Vor jeder Stammzellenspende sind aufwendige Untersuchungen notwendig

Foto: deutsche Fernsehlotterie Nur ein kleiner Stich und man ist typisiert





David Schachtschneider ist heute geheilt Foto Stiftung AKB

wird eine enge, lebenslange Freundschaft aus dieser Begegnung.

Bei Dieter Hautmann (73) und Maximilian Holzner (30) hat es 4075 Tage gedauert, bis die beiden sich persönlich kennenlernen konnten. 2003 erkrankte Hautmann an Leukämie. Seine einzige Hoffnung, wieder geheilt zu werden: Einen passenden Stammzellspender zu finden. Nachdem der erste potentielle Spender schließlich doch nicht in Frage kam, wurde glücklicher Weise kurze Zeit später ein junger, starker Spender in Bayern gefunden. Der Spender aus Bayern war damals gerade 19 Jahre alt und hatte sich 6 Monate zuvor im Rahmen eines Blutspendetermins des Blutspendendienst des BRK bei der Stiftung AKB registrieren lassen. Hautmann und Holzner verkörpern heute, 11 Jahre nach der Stammzelltransplantation, wie wichtig die Kooperation zwischen der AKB und dem Blutspendendienst des Bayerischen Roten Kreuzes ist: Dieter Hautmann ist der erste Patient, dessen Leben dank dieser Kooperation gerettet werden konnte.

In Davids Fall gab es bereits Briefkontakt. Immer wieder sitzt er an einem Brief an diesen Spender, dem er so viel verdankt und versucht die richtigen Worte zu finden. Aber David möchte noch mehr tun und so hat er beschlossen, seine Geschichte bekannt zu machen. Auf diesem Weg möchte David, dem geholfen wurde, dazu beitragen, dass auch andere Patienten, wie ihm, das wertvollste Geschenk der Welt – Stammzellen, gemacht wird.

Ein kurzer Moment, der alles verändern kann

Für Gesunde sind nur wenige Tropfen Blut und fünf Minuten Zeit notwendig, um sich

typisieren zu lassen. Für Leukämiepatienten bringt jeder neu registrierte, die Chance, wieder ganz gesund zu werden. Typisieren lassen kann sich jeder zwischen 17 und 45 Jahren, der gesund und in körperlich guter Verfassung ist.

Sicherere Methode

Um sich als potentieller Stammzellspender typisieren zu lassen, gibt es zwei Methoden: Blutentnahme oder eine Speichelprobe mit einem Wattestäbchen. Immer wieder passiert es, dass die Wattestäbchen-Methode nicht richtig durchgeführt wird. Dadurch sind die-

se Proben oft nicht brauchbar. Bei der Blutentnahme kann das Material immer zu 100% ausgewertet werden. Kommt man als Spender in Frage, wird darüber hinaus im Laufe der Vorbereitung auf die Transplantation mehrmals Blut abgenommen. Will man einem Leukämiepatienten das wertvollste Geschenk der Welt machen, sollten Nadeln also kein Problem sein.

Es geht nicht ums Rückenmark!

Nach wie vor zögern viele, sich als potentieller Spender typisieren zu lassen, aus Angst davor, die Stammzell- bzw. Knochenmark-



Regelmäßig ruft die Stiftung AKB zu Typisierungsaktionen auf



Für Bastis Papa ließen sich viele Münchner 2015 typisieren



Dieter Hartmann (links) und Maximilian Holzner lernen sich nach 4075 Tagen kennen



Vorstand der Stiftung AKB, Dr. Hans Knabe. Er legte den Grundstein für die heutige Spenderdatei der AKB.
Foto: deutsche Fernsehlotterie

spende könnte für sie selbst gefährlich sein. Dabei wird die Spende nicht aus dem Rückenmark entnommen. In 20% der Stammzellentnahmen wird der Beckenkamm punktiert. In 80% der Entnahmen wird die Spende über die Blutbahn entnommen. Jeweils ein kurzer Eingriff, der dem Empfänger die Chance auf ein neues, gesundes Leben gibt. Eine Chance, für die das Team der Stiftung AKB jeden Tag seit über 25 Jahren kämpft.

Was kann ich jetzt konkret machen, um Leukämiepatienten zu helfen?

- 1. Werden Sie Stammzellspender unter www.akb.de oder www.bayern-gegen-leukaemie.de!

Wir haben alle Informationen und alle Termine vom Blutspendedienst und von unseren Typisierungsaktionen für Sie aufgelistet. Sie entscheiden, wann und wo Sie Spender werden!

- 2. Spenden Sie Geld für die Stiftung AKB!

Sie können helfen, auch wenn Sie kein Stammzellspender werden können (z.B. weil einer der Ausschlussgründe auf Sie zutrifft): Jede Typisierung kostet die Stiftung AKB 50 Euro für die aufwändige Laboranalyse der Blutprobe. Mit Ihrer Geldspende helfen Sie, damit wir gemeinsam die Kosten stemmen können, damit auch in der Zukunft genügend passende Spender zur Verfügung stehen.

- 3. Sprechen Sie mit Ihren Freunden und Bekannten!

Leukämie kann jeden treffen. Sprechen Sie Freunde, Bekannte oder Ihren Arbeitgeber an. Lassen Sie uns gemeinsam dafür sorgen, dass niemand mehr an Leukämie sterben muss. Sammeln Sie an Ihrem Geburtstag Geld gegen Leukämie oder veranstalten Sie eine Sammlung in der Firma. Gerne sprechen wir auch Ihren Arbeitgeber direkt an. Zahlreiche Firmenkooperations zeigen schon heute den großen Erfolg solcher Aktionen. ■

Kontakt:



Spenden Sie für die Stiftung Aktion
Knochenmarkspende Bayern
www.akb.de/spenden

Spendenkonto der Stiftung Aktion
Knochenmarkspende Bayern
Kreissparkasse München-Starnberg-Ebersberg
IBAN: DE57 7025 0150 0022 3944 80
BIC: BYLADEM1KMS

Gesundheitsnetzwerk Leben

Gesundheitsnetzwerk Leben für ein gesundes Berufsleben und Bürokratieabbau

Die Partner im Gesundheitsnetzwerk Leben (Audi BKK, Praxisnetz GOIN, Praxisverbund Seelische Gesundheit (PSIN), Danuvius Kliniken, Deutsche Psychotherapeutenvereinigung, PASSAUER WOLF, rehabewegt e.V., WundZentrum, Praxis Penther & Partner, Katholische Universität Ingolstadt-Eichstätt, Medizinischer Dienst, TelemedAllianz, FOM Hochschu-

le für Ökonomie und Management GmbH, Institut für Gesundheit & Soziales, Forschungsbereich Gesundheitswissenschaften, Klinik Höhenried gGmbH, Deutsche Rentenversicherung Bayern Süd, Deutsche Rentenversicherung Bund, IG-Metall, Verdi, DGB, Sozialpsychiatrische Dienst der Caritas, Burnout Fachberatung) arbeiten gemeinsam mit den Betriebsärzten der AUDI

AG, des Klinikums Ingolstadt, der Automotive Safety Technologies GmbH und dem Ingolstädter Anzeiger daran, durch eine ineinander greifende medizinische Versorgungskette Wartezeiten zu vermeiden sowie die Wiedereingliederung von beschäftigten Patienten zu erleichtern. Alle notwendigen Maßnahmen werden arbeitsplatzbezogen eingeleitet und durchgeführt.



GO HAT MIT HERRN PROF. DR. PHILIPP MARTIUS, CHEFARZT PSYCHOSOMATIK AUS DER KLINIK HÖHENRIED AM STARNBERGER SEE GESPROCHEN.

GO: Herr Prof. Dr. Martius herzlichen Dank, dass Sie sich heute die Zeit für uns nehmen. Sie haben sich bereit erklärt im Gesundheitsnetzwerk Leben mitzuwirken. Warum ist Ihnen diese Zusammenarbeit wichtig?



HERR PROF.DR.MARTIUS: Die Klinik Höhenried mit ihren drei Indikationen, Kardiologie, Orthopäde und Psychosomatik arbeitet schon seit Jahren mit Partnern in der Region zusammen, um den Menschen bei der Bewältigung chronischer Leiden behilflich zu sein. Durch die medizinische Rehabilitation sollen sie unterstützt werden, ihre Gesundheit zu ver-

bessern, ihre Arbeitskraft zu erhalten und ihre Lebensqualität zu steigern.

GO: Welche Vorteile ergeben sich aus Ihrer Sicht für die Bürgerinnen/Bürger in der Region?

HERR PROF.DR.MARTIUS: Ein regelmäßiger und enger Austausch zwischen den Partnern verkürzt erfahrungsgemäß die Abläufe vor, während und nach der Rehabilitation. Manchmal lässt sich im direkten Gespräch auch genauer klären, welche gesundheitlichen Bedürfnisse und Einschränkungen der Patient hat und wie die behandelnden Kollegen oder der Arbeitgeber bei der Rückkehr an den Arbeitsplatz oder der Gesundheitsförderung behilflich sein können. Selbstverständlich achten wir dabei immer auf die gesetzlichen Vorgaben zum Datenschutz. Die betroffenen Menschen werden immer einzbezogen.

GO: Wir haben erfahren, dass in ihrem Hause neben Psychosomatischen Rehabilitationsmaßnahmen auch Präventionsmaßnahmen durch die Deutsche Rentenversicherung durchgeführt werden. Seit wann gibt es dieses Angebot? Gibt es auch schon Erfahrungswerte und ggf. welche?

HERR PROF.DR.MARTIUS: Seit ca. 2 Jahren führen wir solche Präventionsmaßnahmen durch. Hierfür ist die kardiologische Abteilung federführend. Das sog. BETSI-Programm dient der Schulung der Arbeitnehmer in gesundheitsbewusstem Verhalten durch ausreichende und angepasste Bewegung, gute Ernährung, regelmäßigen Stressabbau, um nur einige Bausteine zu

nennen. Dazu kommen die Menschen in individueller Absprache zwischen der Klinik Höhenried und dem Arbeitgeber zu einer Schulung zu uns. Dann sollen sie zu Hause das Programm weiter nutzen. Nach ca. einem Jahr gibt es einen „Refresher“-Kurs wieder bei uns.

GO: Für welchen Personenkreis sind diese Maßnahmen geeignet?

HERR PROF.DR.MARTIUS: Betsi richtet sich gezielt an Mitarbeiter interessierter Betriebe, die bei der Deutschen Rentenversicherung aktiv versichert sind und bei denen aus gesundheitlichen Gründen ein Bedarf für frühzeitig einsetzende Gesundheitsleistungen besteht. Betsi ist dann angezeigt, wenn einer oder mehrere der folgenden Faktoren auf den Erwerbstätigen zutreffen: Zu wenig Bewegung, Probleme mit Gewicht und Ernährung, Fettstoffwechselstörungen, Rückenschmerzen, Bluthochdruck, Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit), oder Stress durch belastende Arbeitsbedingungen.

GO: Was sollte bei der Antragstellung beachtet werden und an wen sollten sich betroffene Erwerbstätige ggf. wenden?

HERR PROF.DR.MARTIUS: Bisher läuft das BETSI-Programm im Rahmen von direkten Vereinbarungen zwischen der Klinik und dem Arbeitgeber, unter Einbeziehung der Kostenträger. Interessierte müssen also schauen, ob ihr Betrieb mit Höhenried eine Kooperation abgeschlossen hat.



GO: Können Sie uns einen kleinen Einblick in das Behandlungskonzept geben?

HERR PROF.DR.MARTIUS: Das gesamte Programm ist in der Abbildung dargestellt. Die einwöchige stationäre Initialphase findet in der Klinik Höhenried statt, die ambulante Trainingsphase im ambulanten bzw. unternehmens-eigenen Therapiezentrum.

Nach einer ärztlichen Untersuchung und Feststellung der Schwerpunkte der gesundheitlichen Probleme wird für die Teilnehmer ein individualisierter Trainingsplan erstellt, der v.a. aktivierende Maßnahmen und Schulungen zu gesundheitlichen Risikofaktoren enthält. Nach Abschluss der Initialphase beginnt die zwölfwöchige ambulante Trainingsphase. Hier hat der Teilnehmer 1-2 mal pro Woche die Gelegenheit, neben seiner Arbeitszeit im arbeitsplatznahen ambulanten Therapiezentrum zu trainieren.

Die Selbststeuerungsphase, die eigenverantwortlich für weitere 6 Monate folgt, erfordert ein Zusammenspiel der Teilnehmer mit der ambulanten Einrichtung bzw. den örtlich angebotenen Maßnahmen der Krankenkassen und Sportvereine.

Der Erfolg des Gesamtpaketes wird mit den Teilnehmern in einem Refresher-Wochenende ausgewertet.

GO: Haben Sie auch Empfehlungen für die Arbeitgeber, wenn eine Überforderung von Mitarbeiterinnen/Mitarbeitern erkennbar ist?

HERR PROF.DR.MARTIUS: Überforderungen am Arbeitsplatz können vielfältige Ursachen haben. Sie können z.B. durch Veränderung in den Arbeitsabläufen, durch Konflikte zwischen Mitarbeitern oder durch persönliche Belastungen des Arbeitnehmers bedingt sein. Eine Veränderung im Verhalten, in der Befindlichkeit oder in der Leistung eines Mitarbeiters sollte immer Anlass zu einem Gespräch in einer ruhigen, vertrauensfördernden Atmosphäre sein. Das ist den Arbeitgebern aber in aller Regel heutzutage eine Selbstverständlichkeit.

GO: Gibt es Wartezeiten in ihrem Hause und ggf. sehen Sie eine Möglichkeit die Wartezeiten zu verkürzen?

HERR PROF.DR.MARTIUS: Natürlich gibt es Wartezeiten auch in unserer Klinik, denn wir sind durch unser therapeutisches Angebot, un-

sere Ausstattung und Lage ein attraktives Ziel für Menschen, die eine medizinische Rehabilitation machen wollen. Dennoch kann jeder, der möchte, in absehbarer Zeit mit einem Aufnahmetermin in einer unserer Abteilungen Kardiologie, Orthopädie oder Psychosomatik rechnen, sobald die Voraussetzungen dafür geklärt sind. Auch hier hilft im Zweifelsfall das persönliche Gespräch zwischen den Beteiligten.

GO: Was wünschen Sie sich von den Partnern im Gesundheitsnetzwerk Leben?

HERR PROF.DR.MARTIUS: Wir schätzen die große Bereitschaft zu einem guten, vernünftigen und am Wohl der Patienten und Versicherten orientierten Vorgehen innerhalb dieses in seiner Form wirklich ungewöhnlichen Netzwerkes. Das sollte unbedingt so bleiben.

GO: Herzlichen Dank Herr Prof. Dr. Martius, dass Sie sich die Zeit für uns genommen haben und uns einen Einblick in die Präventionsmaßnahme der Deutschen Rentenversicherung gegeben haben. Wir wünschen Ihnen weiterhin viel Erfolg bei der Behandlung Ihrer Patienten und der Zusammenarbeit mit den Partnern im Gesundheitsnetzwerk Leben. ■

Kontakt:



Chefarzt Psychosomatik
Prof. Dr. Philipp Martius

Facharzt für Psychosomatische Medizin, Psychiatrie und Psychotherapie, Ärztliches Qualitätsmanagement

Weiterbildungsermächtigung zum Facharzt für Psychosomatische Medizin für 3 Jahre

Tel.: 08158/2433000

Fax: 08158/2453000

E-Mail:

philipp.martius@hoehenried.de

Kontakt:



Helga Friehe
Projektleitung
Gesundheitsnetzwerk Leben

Postfach 10 01 60 · 85001 Ingolstadt

Hausanschrift:
Porschestraße 1
38440 Wolfsburg

Tel.: 0 53 61/84 82-204

Fax: 0 53 61/84 82-22-204

Mobil: 01 51/12 65 92 53

E-Mail: helga.friehe@audibkk.de

Internet: www.audibkk.de

Ihr Gesundheitsnetzwerk Leben

Lärm schon gehört?



Audi BKK

Audi BKK informiert!



Wir leben in einer geräuschvollen Welt. Richtig still wird es eigentlich nie um uns, dabei wäre ein Ausschaltknopf manchmal praktisch.

Beim Straßenverkehr sind sich alle einig: Quietschende Reifen, Trambahn und Sirenengeheul bilden einen Klangteppich, den die meisten am liebsten abstellen würden. Mit einem Schalldruckpegel von 80 bis 90 Dezibel beeinflusst er auf Dauer unser Wohlbefinden. Schlaf, Konzentration und Lernen werden durch Verkehrslärm empfindlich gestört. In verkehrsreichen Gebieten sind sogar Herz-Kreislauf-Erkrankungen darauf zurückzuführen. Anhaltende Geräusche über 85 Dezibel schaden der Gesundheit, sagen Fachleute. Dennoch wird Lautstärke oft unterschiedlich wahrgenommen: Was den einen begeistert, grenzt für den anderen an Körperverletzung.

Wo Uneinigkeit zwischen den Menschen herrscht, spricht die Natur eine deutliche Sprache. Wird es ihm zu viel, schaltet das Gehör runter. Wir hören schlechter. In diesem Fall sprechen Experten von einer zeitweisen Schwellenverschiebung. Anders als unsere Augen, die wir schließen und ihnen so eine Pause gönnen, sind unsere Ohren ständig auf Empfang: Feine Haarzellen sind in Bewegung, sodass wir registrieren, was um uns herum geschieht. Die Sinneszellen des Innenohrs sind Bestandteil des sogenannten Corti-Organs. Dort sitzen sie in vier Reihen auf der Basilarmembran. Drei Reihen nehmen den Schall auf, die vierte leitet die Information an das Gehirn weiter. Der Hörsinn leistet ganze Arbeit. In einigen Fällen leider

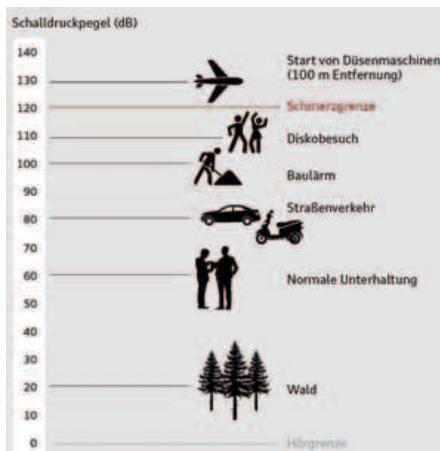
nicht ein Leben lang. Haarzellen nehmen durch Lärm Schaden. Betroffene merken am akuten Hörverlust oder hochfrequenten Ohrgeräusch, dem sogenannten Tinnitus, dass etwas nicht mit ihnen stimmt. Das Ausmaß hängt von Lärmquelle, Lautstärke und Entfernung ab. Ob Silvesterknaller oder Symphoniekonzert, eine Tausendstelsekunde reicht aus, das Ohr um 50 Jahre altern zu lassen. Von einer Überlastung sind meistens die äußeren Haarzellen betroffen. Im Gegensatz zu den inneren Haarzellen, die das elektrische Signal übermitteln, verstärken oder dämpfen die äußeren den Sinnesreiz. Sehr laute Geräusche von 150 Dezibel können zu Rissen an der Basilarmembran führen oder die Haarzellen irreparabel zerstören. In Deutschland hört jeder Sechste nur eingeschränkt oder überhaupt nicht. Jeder Zehnte klagt über Tinnitus. Dennoch ist Hören für die meisten etwas Selbstverständliches: Kaum jemand denkt darüber nach, dass der Hörsinn nachlässt oder ganz verschwindet. Das mag daran liegen, dass sich das Gehör von einer kurzzeitigen Überlastung erholen kann. Nicht jeder Diskobesuch führt zu einem Tinnitus. Allerdings hinterlässt er jedes Mal seine Spuren.

Wie die von den Haarzellen weitergeleiteten Nervenimpulse im Gehirn weiterverarbeitet werden, ist bislang wenig erforscht. Auf ihrem Weg zur Hirnrinde werden sie verstärkt, vermindert, bewertet oder wie Schluckgeräusche vollständig weggefiltert. Lärmgewöhnung findet also nicht auf organischer Ebene statt. Vielmehr sind mentale und emotionale Faktoren entscheidend. Wer käme etwa auf die Idee, zu Motorsäge oder Autohupe zu tanzen? Umgekehrt hält sich wohl auch niemand die Ohren zu, der eine Diskothek betritt. Tatsächlich erreicht jedes dieser Schallereignisse jedoch 110 Dezibel. Die Schmerzgrenze liegt bei 130 Dezibel – sie empfinden alle Menschen gleich unangenehm.

Starke Schallschwünge führen dazu, dass sich äußere Haarzellen im

Innenohr verbiegen oder sogar brechen. Richten sie sich wieder auf, kann sich das Gehör erholen. Ist der Schaden größer oder kommt es zu oft zur Lärmbelästigung, wird das Problem dauerhaft: Die Folgen können Schwerhörigkeit und Tinnitus sein.

Auch Kopfhörer bauen einen hohen Schalldruck auf. Als Zeichen eines individuellen und mobilen Lebensstils sind sie ständiger Begleiter trendbewusster und vor allem junger Menschen, die ihre Umgebung lieber zugunsten des eigenen Hörgegnusses ausblenden. Im Ohr sitzende Modelle können die Ohren stärker schädigen als aufliegende Varianten. In vielen hochwertigen Geräten sorgt die sogenannte „aktive Geräuschunterdrückung“ dafür, störende Außengeräusche zu reduzieren. Der englische Begriff dafür lautet „Active Noise Cancelling“ (ANC), „Active Noise Reduction“ (ANR) oder auch nur „Noise Cancelling“. Kopfhörer mit dieser Funktion verfüren nicht, am Lautstärkeregler zu drehen, um Stimmen oder Umgebungslärm zu übertönen. Sie liegen zwar deutlich über dem Preis herkömmlicher Produkte, doch die Anschaffung lohnt sich! ■



Zusatzstoffe in Lebensmitteln

Die verschiedenen Zusatzstoffe, auch E-Nummern genannt, werden ja in vielen Medien immer wieder beschrieben. Doch was steckt dahinter und wie wird die Verwendung geregelt?

Lebensmittelzusatzstoffe sind Verbindungen, die Eigenschaften von Lebensmitteln wie zum Beispiel Aussehen, Geschmack und Haltbarkeit verbessern sollen. Weiterhin dienen Zusatzstoffe auch dazu die technologische Verarbeitung der Produkte zu erleichtern. Typische technologische Eigenschaften sind der Erhalt und die Verbesserung der Backfähigkeit, Streich- und Rieselfähigkeit oder Maschinentauglichkeit. Weiterhin sollen sie das mikrobakterielle Wachstum (Verderb) oder die Oxidation von Stoffen hemmen. Sie werden also dafür benötigt Struktur, Farbe, Geschmack, chemische und mikrobiologische Haltbarkeit verarbeiteter Lebensmittel zu regulieren und zu stabilisieren. Es können sowohl synthetische als auch natürliche Stoffe zugesetzt werden.

Geschichte

Durch die Industrialisierung werden auch in der Lebensmittelherstellung vermehrt chemische Verbindungen eingesetzt. Sie sollen die Erzeugung und Haltbarmachung unterstützen. Im Jahr 1974 wurde mit dem Lebensmittel- und Bedarfsgegenstände-Gesetz der Begriff „Zusatzstoffe“ eingeführt. Vorher wurden sie noch als

„fremde Stoffe“ bezeichnet, da sie in natürlichen Lebensmitteln oder ihren Rohstoffen nicht vorkommen.

Zulassung

Für alle Zusatzstoffe besteht ein Verbot mit Erlaubnisfähigkeit. Die Stoffe sind verboten, solange sie nicht ausdrücklich erlaubt sind. Alle Zusatzstoffe dürfen nur nach ausdrücklicher Zulassung verwendet werden. Diese Zulassungen werden nur erteilt, wenn wissenschaftlich nachgewiesen wurde, dass keine Gesundheitsrisiken bestehen, die Stoffe technologisch notwendig sind und den Verbraucher nicht täuschen. Die Europäische Union vergibt für jeden zugelassenen Stoff eine E-Nummer. Diese gelten in allen EU-Ländern einheitlich und kennzeichnen einen Zusatzstoff eindeutig und unverwechselbar über alle Sprachgrenzen hinweg. Stoffe erhalten eine E-Nummer (das E steht für „Europa“ aber auch für „edible“ = engl. essbar), wenn interessierte Firmen bei der Europäischen Behörde für Lebensmittelsicherheit um eine Zulassung anfragen und dabei wissenschaftliche Dokumente vorlegen, die eine Unbedenklichkeit bestätigen. Sie dürfen eine erlaubte Tagesdosis nicht überschreiten, die Gesundheit nicht gefährden und müssen als sicher eingestuft werden, dann erhalten sie eine Zulassung.

Zuständig für die Beurteilung sind:

- In Deutschland das Bundesinstitut für Risikobewertung
- In der EU der wissenschaftliche Lebensmittelausschuss (SCF) bzw. seit 2003 die European Food Safety Authority (EFSA)
- In anderen Ländern entscheiden ein Gremium aus Experten der Ernährungs- und Landwirtschaftsorganisation (FAO) und die Weltgesundheitsorganisation (WHO) sowie ein gemeinsamer FAO-/WHO-Sachverständigenausschuss für Lebensmittelzusatzstoffe (JECFA)

Lebensmittelzusatzstoffe müssen für den Endverbraucher laut Verbraucherschutzgesetz in einer Zutatenliste angegeben werden.

Einteilung

Alle Zusatzstoffe sind in einer oder mehreren Gruppen (Klassen) zugeteilt. Im Prinzip hat jeder der 316 zugelassenen Zusatzstoffe eine eigene Wirkung. Generell lassen sich Zusatzstoffe nach ihrer Wirkungsweise kategorisieren, da aber nicht jeder Stoff eindeutig einer Kategorie zugeordnet werden kann, sind manche Stoffe auch in mehrere Kategorien aufgeführt.

Kürzel	Klassenname
A	Antioxidationsmittel (Antioxidans)
B	Backtriebmittel
C	Komplexbildner
E	Emulgator
F	Farbstoff - Lebensmittelfarben
Fe	Festigungsmittel
FS	Farbstabilisator
G	Geliermittel
GV	Geschmacksverstärker
K	Konservierungsmittel
M	Mehlbehandlungsmittel
Min	Mineralstoff
S	Säure, Säurerungsmittel
SR	Säureregulator
SM	Schaummittel
SV	Schaumverhüter
SS	Schmelzsalz
St	Stabilisator
Su	Süßungsmittel
TG	Treibgas, Schutzgas
Tr	Trägerstoff, Füllstoff, Trennmittel
Ü	Überzugsmittel
V	Verdickungsmittel
Vit	Vitaminwirksamer Stoff
W	Feuchthaltemittel

Anwendungsbereiche

Zusatzstoffe sollen nicht nur die technologische Verarbeitung erleichtern, sondern auch den Nährwert verbessern. – Vitamin A in Margarine oder Mineralstoffe in Frühstücksflocken.

Geschmacksverstärker in Fertigsuppen oder Farbstoffe im Heringssalat oder in Süßwaren sollen den Genusswert steigern. Weitere Zusatzstoffe dienen dazu, die Lebensmittel länger haltbar zu machen oder die Konsistenz zu verbessern.

So hemmen zum Beispiel Konservierungsstoffe das Wachstum von Schimmel- pilzen oder Fäulniserreger. Antioxidationsmittel sollen das Ranzigwerden von Fett verhindern und Emulgatoren ermöglichen, dass sich nicht mischbare Flüssigkeiten wie Öl und Wasser verbinden lassen. Überzugsmittel schützen die Oberfläche der Lebensmittel vor dem Austrocknen. Verdickungsmittel bewirken, dass ein Produkt sämig





wird, zum Beispiel in Pudding, Eis und Milcherzeugnissen.

E-Nummern

Zusatzstoffe stehen bei verpackter Ware im Zutatenverzeichnis mit ihrem Klassennamen. Zusätzlich zum Klassennamen wird entweder der Zusatzstoffname oder die EU-einheitliche E-Nummer genannt. Im Internet kursieren verschiedenste Listen die E-Stoffe aufführen. Nicht alle scheinen glaubwürdig und viele führen vor allem gesundheitliche Bedenken und Gefahren auf. Der Verbraucher sollte sich aber dadurch nicht verunsichern lassen und auf seriösen Seiten nach Informationen suchen.

Die Bundeszentrale für Ernährung und Landwirtschaft bietet hierfür einen Link zum aid-Infodienst an.

aid-Infodienst: Der aid-Infodienst bereitet Informationen aus Wissenschaft und Praxis verständlich auf und informiert über Themen wie Landwirtschaft, Lebensmittel und Ernährung. Der aid ist ein gemeinnütziger Verein, der mit öffentlichen Mitteln gefördert wird. Er arbeitet frei von Werbung und kommerziellen Interessen und informiert seit mehr als 50 Jahren Fach-, Lehr- und Beratungskräfte, Verbrauchern und Journalisten zu aktuellen Themen aus Verbraucherschutz, Ernährung und Landwirtschaft. Informationen und Kontakt zum aid finden Sie unter www.aid.de

Hier finden Sie auch eine Übersicht über alle zugelassenen E-Nummern.

Zum Beispiel:

E-Nummer	Verkehrsbezeichnung	Klasse	Erläuterung
E 100	Kurkumin	F	Naturfarbstoff, orangegelb
E 120	Echtes Karmin	F	Naturfarbstoff, rot, gewonnen aus getrockneten Scharlach-Schildläusen Zugelassen u.a. für Marmeladen, Süßigkeiten, Spirituosen, Wurst und rotgeäderten Käse Kann pseudoallergische Symptome an Haut und Atemwegen hervorrufen, bes. bei Personen, die allergisch auf Acetylsalicylsäure oder Benzoësäure (E210) reagieren
E 122	Azorubin (auch: Carmoisin)	F	Azofarbstoff, rot Zugelassen u.a. für Getränke, Süßwaren, Götterspeise, aromatisierten Schmelzkäse, Fisch- und Krebstierpaste, Fertigsuppen, Soßen Kann pseudoallergische Symptome an Haut und Atemwegen hervorrufen, bes. bei Personen, die allergisch auf Acetylsalicylsäure oder Benzoësäure (E210) reagieren. In der EU mit Warnhinweis „Kann Aktivität und Aufmerksamkeit bei Kindern beeinträchtigen“.
E 300	(L-)Ascorbinsäure	A, FS, S, M, Vit	Vitamin C
E 316	Natriumisoascorbat	A, FS, C	Isomere Ascorbinsäure, nur geringe Vitaminwirkung
E 621	Natriumglutamat	GV	Natriumsalz der Glutaminsäure (e620), intensiviert wie diese den Geschmack. Zugelassen u.a. für Fertig- und Tiefkühlprodukte, Konserven, Brühen, Knabbererzeugnisse, Würzmittel. Wurde in der Vergangenheit mit dem „China-Restaurant-Syndrom“ (Kopf- und Gliederschmerzen, Taubheit im Nacken, Übelkeit) in Verbindung gebracht. Der Verdacht konnte nicht bestätigt werden. Kann bei empfindlichen Personen pseudoallergische Reaktionen auslösen. Bei der Herstellung ist der Einsatz gentechnisch veränderter Organismen möglich.
E 967	Xylit	Sü, Tr	Zucker austauschstoff, Süßkraft nur wenig geringer als die von Haushaltszucker. Zugelassen für energiereduzierte bzw. zuckerfreie Desserts, Süß- und Backwaren, Kaugummi. Bei mehr als 10% Anteil in Lebensmittel mit Warnhinweis „kann bei übermäßigem Verzehr abführend wirken“. Als einziger Zucker austauschstoff auch bei Stoffwechseldefekten gut verträglich. Bei der Herstellung ist der Einsatz gentechnisch veränderter Organismen möglich.

Die E-Nummern eines Zusatzstoffes sind der Code, mit dem der jeweilige Stoff identifiziert werden kann, unabhängig von der jeweiligen Landessprache. Die Nummern stellen dabei keine Bewertung dar, sondern folgen einer Systematik: Gemäß ihrer technologischen Funktion werden sie grob in Gruppen zusammengefasst. Die Nummern

E 100 bis E 199 kennzeichnen Farbstoffe, E 200 bis E 299 Konservierungsstoffe, E 300 bis E 399 Antioxidantien.

Aber auch bei dieser Einteilung gibt es Ausnahmen von der Regel. Zum Beispiel wird E 270 (Milchsäure) zu den Antioxidantien gezählt, ist aber auch ein Konservierungsstoff. Aus diesem Grund lassen sich



einige Zusatzstoffe gar keiner Funktionsgruppe zuordnen. Die E-Nummern wurden im Laufe der Jahre vergeben. Einige Zusatzstoffe wurden in der Zwischenzeit verboten, andere sind hinzugekommen. Die E-Nummern werden in solchen Fällen nicht erneut vergeben, so sollen Verwechslungen vermieden werden. Oft unterscheiden sich die E-Nummern auch nur durch einen kleinen Buchstaben. Die Buchstaben a – h bedeuten, dass die Substanz zur gleichen Stofffamilie gehört, aber eigenständig zugelassen ist. In diesem Fall ist der Buchstabe Bestandteil der E-Nummer und muss auf dem Etikett mit angegeben werden.

In welchen Lebensmitteln sind besonders viele Zusatzstoffe?

Je nachdem wie man sich grundsätzlich ernährt, unterscheiden sich die Mengen der aufgenommenen Zusatzstoffe. Als Faustregel kann gelten: Je weniger verarbeitet ein Lebensmittel ist, desto weniger Zusatzstoffe sind enthalten.

Wenn Sie in der Regel zu unverarbeiteten Lebensmitteln greifen und vorwiegend selbst kochen, ist die Aufnahme von Zusatzstoffen relativ gering. Jedoch enthalten auch Brot, Käse, Wurst und Süßigkeiten einiges an Zusatzstoffen. Menschen, die sich vorwiegend durch Fertigprodukte und sehr weit vorbereitete Lebensmittel ernähren, die schon „tellerfertig“ sind, nehmen Schätzungsweise etwa 20 g an Zusatzstoffen pro Tag zu sich. Bunte Süßigkeiten und schaumige Desserts

und vor allem kalorienreduzierte Lebensmittel enthalten oft viele Zusatzstoffe. Damit bei Lebensmitteln mit geringem Fettanteil die Konsistenz und der gute Geschmack im Mund erhalten bleiben, wird mithilfe von Emulgatoren und Verdickungsmitteln mehr Wasser gebunden. Dieser große Wasseranteil bedeutet aber auch, dass das Lebensmittel anfälliger für Verschimmeln und Austrocknen ist, was den Einsatz von Kon-

servierungsstoffe notwendig macht. Auch der Geschmack ist stark von der Verteilung des Fettes in einem Lebensmittel abhängig. Durch die Verringerung des Fettanteils lässt auch das Aroma nach. So werden die Light-Varianten eines Produktes unter Umständen stärker gewürzt oder mit Aromen versetzt, was wiederum den Einsatz von Trägerstoffen und Geschmacksverstärkern nach sich zieht. ■





gilmed als Spezialist bei Übergewicht und Ernährungsfragen

Ein Konzept, das sich seit über 30 Jahren bewährt ...

Wir bieten ihnen:

- **Individuelle Ernährungsprogramme**
u. a. bei Übergewicht, Stoffwechselerkrankungen wie Diabetes mellitus, Fettstoffwechselstörungen, aber auch chronische Darmerkrankungen, Vorliegen von Nahrungsmittelunverträglichkeiten oder Allergien. Wir haben jedoch auch ernährungsbewusste Teilnehmer, für die ein optimales Ernährungsprogramm ausgearbeitet wird
- **Sie erhalten ein Konzept,**
mit dem Sie eigenverantwortlich in der Lage sind Ihr Gewicht und Ihr Essverhalten zu steuern
- **Erfolgskontrolle durch regelmäßige BIA-Messungen** Messung Körperfettanteil, Muskel- und Organzellmasse, fettfreie Masse, Körperwasser und des Zellernährungswertes
- **Lymphdrainagen**
- **Lebenslange, kostenfreie Nachbetreuung**

Gesund und
dauerhaft
abnehmen, wenn
Sie es wollen!

Vereinbaren Sie Ihr kostenfreies Informationsgespräch

Profitieren Sie von unserer langjährigen Erfahrung, **gesund** abzunehmen!

Levelingstr. 21 (im Ärzthaus) • 85049 Ingolstadt • Mo, Mi und Fr von 7.30 bis 18 Uhr und nach Vereinbarung • www.gilmed.de

0841 - 981 94 04

ZUFRIEDENE TEILNEHMER UNSERER PROGRAMME, DIE ALLE ÜBER 50 PFUND ABGENOMMEN HABEN:





Fasching: So vermeiden Sie Katerstimmung

Faschingstrubel macht Spaß, der Kater am nächsten Tag allerdings weniger. „Wenn man vor dem Feiern, beim Feiern und danach ein paar Tipps beherzigt, muss der Katzenjammer samt Übelkeit und Schwindel nicht so groß sein“, so Evelyn Milz-Fleißner, Ernährungsfachkraft bei der AOK in Ingolstadt. Das A und O ist und bleibt, beim Alkoholkonsum Maß zu halten. Wer auf alkoholische Getränke nicht verzichten will, sollte sie bewusst und langsam trinken. Alkohol wirkt auf nüchternen Magen besonders stark und schnell. Vor dem Feiern mit Alkoholgenuss sollte daher eine gute Essensgrundlage mit Fetttem und Salzigem geschaffen werden. Dafür kommen Gerichte wie Sauerkraut mit Würstchen, Käsewürfel oder ausnahmsweise fettreiche Fischsorten wie Hering oder Makrele in Frage.

Alkohol in Maßen

Alkohol entzieht dem Körper Wasser. Diesem bevorstehenden Verlust sollte man schon vorher mit reichlich Mineralwasser vorbeugen. Dasselbe gilt allerdings auch für die Zeit des Feierns: Pro Glas Alkohol sollte es mindestens ein größeres Glas Wasser sein. „Zwischendurch vor allem Salziges wie salzige Nüs-

se oder belegte Brote zu essen, trägt ebenfalls dazu bei, dass der Kater am nächsten Morgen nicht so schlimm ausfällt“, so Milz-Fleißner. Es lohnt sich, auf das Mixen unterschiedlicher Alkoholsorten und das Vermischen mit zuckerhaltigen Getränken wie Cola zu verzichten: Das Durcheinander fördert Kopfschmerzen, der zusätzliche Zucker befördert den Alkohol noch schneller ins Blut.

Katerfrühstück für den Mineralhaushalt

Der Morgen danach startet am besten mit viel Flüssigkeit wie Mineralwasser, Fruchtsaftschorlen, frisch gepresstem Saft oder Tee. „Jetzt geht es darum, dem Körper die Mineralien und die Flüssigkeit wieder zuzuführen, die der Alkohol ihm entzogen hat“, empfiehlt Milz-Fleißner. Anders als viele glauben, ist schwarzer Kaffee kein gutes Getränk, um den Kater zu vertreiben. Er schlägt eher auf den Magen und verstärkt die Übelkeit. Ein salziges Frühstück mit Rührei, Schinken und Brot kann den Mineralhaushalt ebenfalls wieder auffüllen – vorausgesetzt, man fühlt sich dazu in der Lage. „Neben dem richtigen Essen und ausreichendem Trinken gibt es vor allem eins, was am Tag nach dem Feiern gegen Übel-



keit, Kopfschmerzen und Schwindel hilft: viel frische Luft“, sagt Evelyn Milz-Fleißner.

Weitere Informationen:

[> Gesundheit > Essen und Trinken > Alkoholprävention](http://www.aok.de)

Fastenzeit als Einstieg ins gesunde Abnehmen

Etwa die Hälfte der Bayern ist übergewichtig, etwa ein Siebtel ist adipös (extrem übergewichtig). Bei den bayrischen Männern gelten laut Angaben des Statistischen Bundesamts aus dem letzten Jahr über 60 Prozent als dick, bei den Frauen etwa 40 Prozent. Doch auch wer nun die Fastenzeit als Ansporn zum Abnehmen ansieht, sollte dieses Projekt langfristig anlegen. „Wer überflüssige Pfunde verlieren will und auf schnelle Diäten setzt, hat meist nach kurzer Zeit das verlorene Gewicht wieder drauf“, so Evelyn Milz-Fleißner, Ernährungsfachkraft bei der AOK in Ingolstadt. Eingefahreneres dauerhaft zu ändern, ist schwer. Besonders gut wirkt erfahrungsgemäß eine langfristige Änderung der Ess- und Bewegungsgewohnheiten. Wichtig ist dabei, sich realistische und erreichbare Zie-

le zu setzen und mit kleinen Schritten anzufangen. Leider ist die Kluft zwischen Erwartungen und Realität jedoch meist sehr groß: Am besten sollen die überflüssigen Kilos über Nacht wieder verschwinden. Auf Abmagerungskuren reagiert der Körper jedoch mit dem Jojo-Effekt. Warum Diäten nicht funktionieren, ist schnell erklärt: Eine Reduzierung der täglichen Kalorienmenge nimmt unser Körper seit Urzeiten als Hungersnot wahr und bemüht sich, alle vorhandenen Reserven (Fettpolster) so gut wie möglich zu bewahren.

Richtiges Abnehmen erleichtert das Gewichtthalten

„Bei genauerem Hinsehen gibt es eine gute Nachricht für alle Abnehmwilli-

gen“, so Milz-Fleißner: „Sie brauchen sich nicht zu kasteien, weil das ohnehin nichts bringt“. Das unterstreichen auch die Erfahrungen der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE). Laut DGE-Empfehlung ist es völlig ausreichend und gesund, innerhalb eines Jahres höchstens fünf bis zehn Prozent des individuellen Körpergewichts abzunehmen. Das sind bei einem Ausgangsgewicht von 80 kg dann etwa 4 bis 8 kg. Wer das berücksichtigt, hat zudem die besten Aussichten, das erreichte Gewicht zu halten; im Schnitt liegt dann die Erfolgschance bei 70 Prozent. Für alle, die jetzt gleich einsteigen wollen, hat Milz-Fleißner noch einige Tipps und ein raffiniertes Rezept parat:

- Eine große Hilfe zum Einstieg ins Abnehmen kann ein Ernährungstagebuch

- sein. Es hilft sehr gut dabei, den Überblick über das Essen zu behalten.
- Beim Abnehmen ist es besonders nützlich, sich für die Mahlzeiten Zeit zu

nehmen und langsam und bewusst das Richtige in der richtigen Menge zu verspeisen.

- Laut neueren Erkenntnissen sind drei ausgewogene Mahlzeiten pro Tag genau richtig.

Ohne Bewegung geht's nicht!

Ausreichend Bewegung gehört von Anfang an dazu, wenn die Pfunde purzeln sollen! Bewegung unterstützt sowohl das Abnehmen als auch das Gewichtthalten. Bei der Gewichtsreduktion sollen ja schließlich die Fettpolster schmelzen und nicht die Muskeln angegriffen werden. Sport ist beim Abnehmen gerade deshalb so wichtig, weil dadurch weniger Körperfett abgebaut wird, um den Kalorienbedarf zu decken. „Wer sich bewegt, bei dem geht's schneller an die Fettreserven“, so Miriam Hofbeck, Bewegungsfachkraft bei der AOK in Ingolstadt. Auch die Sportexpertin befürwortet das langsame Abnehmen mit viel Bewegung: „Der Körper baut mehr Muskeln auf und das Gewebe wird straffer, aber das geht nicht von heute auf morgen, sondern braucht mehrere Wochen Zeit“. Daher gilt auch bei der Umstellung auf mehr Bewegung: Langsam anfangen und allmählich steigern, aber dabei bleiben. Wenn sich nach einigen Wochen ein Stillstand auf der Waage zeigt, kann dies sogar ein gutes Zeichen dafür sein, dass sich Muskeln gebildet haben und Fett abgebaut wurde. Denn Muskeln sind schwerer als Fettgewebe. „Durch Sport kann sich langfristig durch zusätzlich aufgebaute Muskulatur sogar der Kalorien-Tagesbedarf, der sogenannte Grundumsatz, dauerhaft erhöhen“, ergänzt Hofbeck.

Welcher Sport ist der richtige?

Optimal für die körperliche Fitness sind drei bis vier Trainingseinheiten von 20 bis 30 Minuten pro Woche. Auf keinen Fall sollten Abnehmwillinge sich und ihren Körper überfordern. Wichtig ist es, sich für eine Sportart zu entscheiden, die wirklich Spaß macht und die man so auf Dauer beibehalten will. Empfehlenswert ist laut Hofbeck ein regelmäßiges Ausdauertraining: „Am besten geeignet sind Sportarten, die möglichst viele Muskelgruppen beanspruchen, zum Beispiel Schwimmen, Walken, Joggen oder das AOK Reaktiv Training“. Diese wirken positiv auf das gesamte Herz-Kreislauf-System. Knochen, Sehnen und Bänder werden gekräftigt, die Gelenke bleiben beweglich und die Muskulatur wird gestärkt. Aber auch Bewegung im Alltag bringt etwas, Treppen sind beispielsweise gute „Fitnesstrainer“. Noch ein Tipp: kluge Ausdauersportler wissen: Nur wer sich beim Training noch unterhalten kann, ist im grünen Bereich. Wer in seiner Freizeit Sport treibt, braucht keine spezielle Kost. Auch bei den Getränken ist man mit Apfel- oder anderen Fruchtsaft-Schorlen auf der sicheren Seite. Aber Sport kann zusätzlich zu einer gesünderen Ernährung motivieren, denn wer will sich schon die mühsam abtrainierten Kalorien gleich wieder anfuttern?



Ausdauersportarten fördern das Abnehmen – aber gerade am Anfang sollte man es nicht übertreiben

(Bild: Quellenangabe „AOK-Mediendienst“)

Bewusst genießen

Wer seinen natürlichen Mechanismus von Hunger und Sättigung beachtet, isst selten zu viel. Gerade beim Abnehmen ist es wichtig und nützlich, auf diese Zeichen zu achten, die der Körper aussendet. „Im besten Falle isst man gerade beim Abnehmen nur dann, wenn man wirklich hungrig ist – und nur so lange, bis man das erste Gefühl von Sättigung verspürt“, so Evelyn Milz-Fleißner, Ernährungsfachkraft bei der AOK in Ingolstadt. Ein Signal, das anzeigt „Ich bin satt“, ist zum Beispiel die Magendehnung. Von Bedeutung ist dabei das Volumen einer Mahlzeit. Ein großer Salatsteller führt leichter zur Magendehnung und macht deshalb schneller satt als ein kleiner Hamburger. Und umgekehrt gilt: Wer mit Hamburgern oder Schokolade eine Magendehnung erreicht, kann vermutlich das Abnehmen

vergessen. „Mit dem Verzehr großer Kalorien- und damit insbesondere beträchtlicher Fettmengen in kurzer Zeit überrennt man sozusagen seinen Sättigungsmechanismus“, so Milz-Fleißner. Das heißt, auch wer sehr schnell isst, neigt stets dazu, sich zu überessen.

Gerade beim Abnehmen ist Genießen wichtig.

Daher rät Milz-Fleißner dazu, sich vor dem Essen zu entspannen, die Aufmerksamkeit nach innen zu lenken und sich zu fragen, ob man im Moment echten Hunger oder eher Gelüste hat und einem eigentlich etwas ganz anderes fehlt als Essen. Allerdings besteht bei einigen Menschen die Gefahr, dass sie jedes Mal essen „wie ein Scheunendrescher“, wenn

der Hunger als zu groß empfunden wird. Gerade dann ist es wichtig, nicht so lange weiterzuessen, bis sich bereits ein Völlegefühl meldet, sondern zwischen den einzelnen Bissen immer wieder eine Pause einzulegen, um den ersten Anzeichen von Sättigung, die der Körper sendet, eine Chance zu geben. „Bei der Ernährungsumstellung haben manche auch gute Erfahrungen damit gemacht, vor dem Essen erst einmal etwas zu trinken“, so Milz-Fleißner. Für andere Abnehmwillinge hat es sich als hilfreich erwiesen, bei den ersten Anzeichen von Hunger grundsätzlich erst einmal zu kalorienfreien Durstlöschen zu greifen, um sicher zu sein, dass sie nicht Hunger mit Durst verwechseln. Zum Sattessen beim Abnehmen eignen sich beispielsweise eine große Rohkost- oder Salatportion oder auch eine fettarme Gemüsesuppe hervorragend.

Vorfahrt für Gesundes!

Ballaststoffreiche Lebensmittel wie Gemüse, Obst, Salat und Vollkornprodukte sollten bei der Gewichtsreduktion im Mittelpunkt stehen. Eine gute Orientierung bei der Lebensmittelauswahl bieten hier der Ernährungskreis oder die Ernährungspyramide, bei der diese Lebensmittel die Basis bilden. Trotzdem gilt: Beim Abnehmen sind grundsätzlich alle Lebensmittel erlaubt. Zudem fördert Abwechslung den Genuss, gerade wenn man mehr auf den Energiegehalt achtet. „Dazu kommt, dass Verbote stets zum Übertreten reizen“, so Evelyn Milz-Fleißner, Ernährungsfachkraft bei der AOK in Ingolstadt.

Gemüse und Obst spielen die Hauptrolle!

Fettarme Gemüsesuppen und Salate eignen sich bestens zum Sattessen. „Gerade Gemüse können fettarm und vitaminscho-

nend zubereitet werden und Gemüsemahlzeiten ersetzen bei der Gewichtsreduktion ganz hervorragend deftige Gerichte“, so Milz-Fleißner. Denn das ist eine weitere Regel beim gesunden Abnehmen: Niemand braucht zu hungrig! Obst oder Gemüse sind zudem ideale Zwischenmahlzeiten, wenn sie mit einem passenden Dip, am besten aus fettarmen Milchprodukten und raffinierter Würze, wie z.B. frische Kräuter, kombiniert werden.

Daneben spielen auch Vollkornprodukte eine wichtige Rolle. Sie sättigen durch den hohen Ballaststoffgehalt besonders gut, wirken sich positiv auf die Verdauung aus und liefern wie Obst und Gemüse reichlich Vitamine und Mineralstoffe. Das ist gerade bei energiereduzierter Kost wichtig. Denn der Körper kommt gut mit ein paar Kalorien weniger aus, aber der Bedarf an hochwertigen Nährstoffen ist immer der gleiche. „Das ist ein weiteres Argument für langsa-



mes Abnehmen mit einer dauerhaft gesunden Ernährungsumstellung“, so Milz-Fleißner: „So kann man das niedrigere Gewicht nicht nur besser halten, sondern man ist auch zuverlässig mit allen wichtigen Inhaltsstoffen aus der Nahrung ausreichend versorgt“. Dabei gilt es auch, eine vitaminschonende Zubereitung zu wählen, bei der die pflanzliche Kost knackig bleibt. Milz-Fleißner rät außerdem dazu, Frisches öfter einmal roh oder als Salat zu verzehren: „Nur wenige Gemüsesorten wie Bohnen, Auberginen oder Kartoffeln eignen sich nicht zum Rohessen“.

Frühlingssonne aktiv genießen

Die ersten wärmenden Sonnenstrahlen im Frühling machen es leichter, den „Winterschlaf“ zu beenden und sich wieder in Bewegung zu setzen. Wer seine sportlichen Aktivitäten in der Winterpause etwas vernachlässigt hat, sollte vor allem darauf achten, sich nicht gleich zu viel zuzumuten. „Lieber mit fünf bis zehn Minuten im gemäßigten Tempo anfangen statt voll durchzustarten“, rät Miriam Hofbeck, Bewegungsfachkraft bei der AOK in Ingolstadt. Ansonsten riskiert man Verletzungen, überfordert sich schnell und verliert die Motivation, überhaupt wieder richtig einzusteigen. Zusätzliche Motivation kann gemeinsamer Sport in der Gruppe oder mit Sportpartnern bieten.

Gleichgesinnte gesucht

Wer gemeinsam mit anderen sportlich unterwegs sein möchte, findet auf der In-

ternetseite „AOK-Sportpartner“ Gleichgesinnte. AOK-Sportpartner ist ein Netzwerk für Sport- und Trainingspartner jeden Alters, steht jedem offen und ist kostenfrei. Die Plattform verschafft schnell einen Überblick, wer in seiner Umgebung ebenfalls auf der Suche nach einem Sport- oder Trainingspartner ist. Neben den gewünschten Aktivitäten lässt sich die Sportpartnerauswahl nach Alter und Geschlecht filtern. Mittels der Postleitzahl und Entfernungswahl kann zudem der Umkreis der Suche abgesteckt werden. Ermöglicht wird dieser kostenlose Service über das AOK-Gesundheitsportal www.aok.de/sportpartner.

Auch Alltagsbewegung macht fit

Selbst echten Sportmuffeln verschafft die Frühlingssonne meist Elan, um sich im Alltag mehr zu bewegen. Viele kleine Bewegungseinheiten im Alltag können sich so

summieren, dass man durch sie fitter wird. Und dazu eignen sich auch die Klassiker: Treppen steigen, mit dem Rad statt mit dem Auto zur Arbeit fahren, mit den Kindern Seil springen und Ball spielen, flottes Spazierengehen. „Als Faustregel gilt, dass man mindestens auf 150 Minuten Bewegung pro Woche kommen sollte, gerne auch auf mehrere Tage in der Woche verteilt. Wichtig ist, dass man dabei leicht ins Schwitzen kommt und das Herz etwas schneller schlägt als normal“, erklärt Miriam Hofbeck.

Weitere Informationen gibt es unter

[> Gesundheit > Fitness und Wellness > Aktiv & Fit,](http://www.aok.de)
[> Gesundheit > Fitness und Wellness > Laufend in Form,](http://www.aok.de)
[> Programme > AOK-Sportpartner.](http://www.aok.de)



Durchhaltevermögen ist gefragt!

Wer sich dem langsamen schrittweisen Abnehmen verschrieben hat und bis jetzt dabeigeblieben ist, kennt die eigenen Ernährungsgewohnheiten inzwischen recht gut. „Das hat sicherlich auch geholfen, die eine oder andere schwierige Situation zu meistern“, so Evelyn Milz-Fleißner, Ernährungsfachkraft bei der AOK in Ingolstadt. Besonders hilfreich sind fürs Durchhalten die folgenden Tipps – im Prinzip gelten hier die gleichen Regeln wie fürs Abnehmen:

- Bei festlichen Gelegenheiten Zurückhaltung üben und sofort bei der nächsten Mahlzeit – spätestens am nächsten Tag – wieder ausgleichen, was vielleicht zu viel gegessen wurde
- Kalorienreiche Leibspeisen bewusst nur in Maßen einplanen
- Bei Lebensmitteln oder Gerichten, bei denen das Aufhören schwer fällt, öfters einmal das Verzichten trainieren
- Sportlich-ehrgeizig ab sofort das Essen für jeden Tag im Voraus planen!

Dauerhaften Erfolg auch bei Stress im Job sichern!

Besonders in stressigen Zeiten ist es wichtig, den einmal gefassten Vorsätzen treu zu bleiben und die neuen gesünderen Gewohnheiten im Alltag beizubehalten. „Das ist gerade für Berufstätige oft eine echte Herausforderung“, sagt Milz-Fleißner. Hier ihre Tipps, wie man es insbesondere im Berufsalltag schafft, das Gewicht zu halten:

- Nicht einfach zwischendurch essen, sondern Zeit zum Essen, Kauen und Schmecken nehmen. Vor dem Verzehr die Menge festlegen – auch bei Zwischenmahlzeiten und Naschereien. Alles liebevoll herrichten und dann erst mit dem Essen beginnen.
- Gemüse und Obst spielen die Hauptrolle: Knackiges Gemüse, Salat und Obst sind die wichtigsten Sattmacher und lassen sich beliebig in immer neuer Zusammenstellung und Zubereitung variieren.
- Weiterhin auf alle Zeichen von Hunger und Sättigung achten, die der Körper sendet.
- So viel Bewegung wie möglich in den Alltag integrieren. Bei derjenigen Sportart bleiben, die am meisten Spaß macht und diese mindestens zweimal wöchentlich eine halbe Stunde oder länger ausüben.

„Wem das Abnehmen auf eigene Faust auf die Dauer zu langweilig ist oder wer noch mehr Motivation für das Abneh-

men braucht, kann sich Beistand holen“, so Milz-Fleißner. Das Brief- oder „online“-Programm „Abnehmen mit Genuss“ der AOK bietet zahlreiche Anregungen und Unterstützungsangebote – Anmeldung unter www.abnehmen-mit-genuss.de. Wer eine persönliche Beratung und Be-treuung unter Gleicher-gesinnten vor Ort vorzieht, kann sich unter: [> Gesundheit > \(Meistgesucht\) Kurse nach einem geeigneten Kursangebot für Ernährung, Bewegung und Entspannung umsehen oder findet das Richtige direkt bei seiner AOK-Geschäftsstelle; weitere Informationen bei Evelyn Milz-Fleißner, Tel.: 0841/9349-143.](http://www.aok.de/bayern)



ANZEIGE

www.aok.de/bayern

Bis zu 650 EURO extra!

Meine AOK kann das

Mit dem AOK Bonustarif und unseren zusätzlichen Vorsorgeleistungen profitieren – und das jedes Jahr aufs Neue.

Jetzt zur
Nummer 1
in Bayern!
wechseln!

Gesundheit in besten Händen

Wir beraten Sie gerne.

Viel trinken, aber Dickmacher meiden

Wer das Essen reduziert und abnimmt, sollte darauf achten, ausreichend zu trinken – täglich mindestens anderthalb bis zwei Liter. Empfehlenswert sind kalorienfreie Mineralwässer und Tees. Zuckerhaltige Getränke sollte man nicht nur beim Abnehmen wegen der Kalorien meiden, denn sie löschen meist nur kurzzeitig den Durst. Vorsicht ist aber auch bei Fruchtnektar und Fruchtsaftgetränken geboten. Nur der natürliche Fruchtsaft wird aus 100 Prozent Frucht und in der Regel ohne Zuckerzusatz hergestellt. Doch auch der liefert unverdünnt sehr viel Fruchtzucker und damit unnötige Kalorien. „Fruchtsaftschorlen sind die besseren Durstlöscher und helfen, den Mineralstoff-



haushalt ausgeglichen zu halten“, so Evelyn Milz-Fleißner, Ernährungsfachkraft bei der AOK in Ingolstadt. Wasserreiches Obst und Gemüse sowie klare Suppen dienen zusätzlich als sinnvolle Flüssigkeitszufluss. Alkoholhaltige Getränke sind als Durstlöscher ungeeignet, da sie harntreibend wirken und dem Körper Flüssigkeit entziehen. Beim Abnehmen hat dies – abgesehen vom Alkohol an sich – einen weiteren negativen Effekt, denn sie machen dadurch zusätzlich hungrig.

Auf Fett und Zucker achten

Gewichtsbewusste sind beim Abnehmen und Gewichtthalten erfolgreicher, wenn sie um stark fett- und zuckerhaltige Lebensmittel einen Bogen machen. Beim Einkaufen und Zubereiten gilt es, die größten

(Fett-)Fallen zu vermeiden. So bieten sich beispielsweise fettarmer Fisch oder magere Fleisch- und Wurstsorten an. Beim Einkauf von Milch und Milchprodukten lässt sich der Fettgehalt schnell anhand der Angaben auf der Verpackung erkennen. Auch bei Saucen muss es nicht immer Sahne oder Mayonnaise sein. „Bei frischem Salat und gedünstetem Gemüse genügt es, hochwertiges Pflanzenöl in kleiner Menge zuzugeben und gut mit Kräutern und Gewürzen abzuschmecken“, so Milz-Fleißner. Auch bei den Beilagen lässt sich Fett einsparen, wenn diese gekocht oder gedünstet und nicht gebraten oder in Fett geschwenkt werden. Weitere Anregungen gibt es unter [> Fettspartipps](http://www.aok.de/bayern/essen).

Achtung: „Light“ hält nicht immer, was es verspricht

Zur Vorsicht rät Milz-Fleißner dagegen bei Lightprodukten: „Einige Produkte können zwar beim Kalorien sparen helfen, aber verlassen kann man sich nicht darauf“. Denn „light“ oder leicht bedeutet nicht unbedingt kalorienarm. Dahinter können sich unterschiedliche Produkteigenschaften verbergen, z.B. auch kohlensäurearm. Zudem regen diese Produkte schon allein wegen der Deklaration dazu an, mehr davon zu essen. Damit lässt sich unter dem Strich nichts an Kalorien aus Zucker oder Fett einsparen. ■

Hier ein leichter mediterraner Rezept-Tipp

Gemüse mit Couscous

Pro Person: ca. 230 kcal, ca. 5 g Fett

Zutaten (für 4 Personen):

200 Gramm Couscous
1 kleine Zwiebel
200 g Kirschtomaten
200 g Zucchini
1 EL Olivenöl
1 EL Tomatenmark
Salz und Pfeffer
Kräuter nach Belieben
(z. B. Petersilie, Oregano, Basilikum, Thymian)

Zubereitung:

Couscous nach Angaben auf der Packung zubereiten (mit der anderthalbfachen Menge Wasser und etwas Salz entweder aufkochen oder aufgießen und zugedeckt zehn Minuten quellen lassen). Zwiebel schälen, halbieren und in dünne Streifen schneiden. Tomaten waschen und halbieren, Zucchini halbieren und in dünne Scheiben schneiden. Zwiebelstreifen im Öl (bei mittlerer Hitze) in einer beschichteten Pfanne glasig werden lassen, Zucchini dazugeben und mitdünsten. Tomatenmark unterrühren. Tomatenhälften untermengen, würzen, fünf Minuten weiterdünsten. Couscous mit einer Gabel auflockern und zusammen mit dem Gemüse und den Kräutern anrichten.



Bunt, abwechslungsreich und gesund: Gemüse und Obst gehören täglich auf den Speiseplan und helfen Abnehmwilligen beim Sättigen.

(Bild: Quellenangabe „AOK-Mediendienst“)

Pflegefamilie – eine verantwortungsvolle Aufgabe

Emma (Name geändert), inzwischen 3 Jahre alt, hat die ersten 2 Jahre ihres Lebens in einer Jugendhilfeeinrichtung verbracht. Ihre Eltern merkten schon während der Schwangerschaft, dass sie mit der Sorge um einen Säugling überfordert sein würden.

Sie wandten sich damals an das Amt für Kinder, Jugend und Familie, das der werdenden Mutter einen Platz in einem Mutter-Kind-Heim vermittelte.

Dort lief es anfangs gut, Emma kam im Krankenhaus in der Nähe zur Welt, wuchs und gedieh.

Aber irgendwann wurde es der jungen Frau zu viel, sie überließ das Kind immer öfter anderen Müttern zur Betreuung oder schrie das kleine Mädchen grundlos an.

Emma reagierte mit Entwicklungsrückschritten, sprach z.B. kein verständliches Wort und ging auf Fremde zu, als wären es enge Vertrauenspersonen.

Die Einrichtung sah sich nicht mehr in der Lage, Mutter und Kind angemessen zu unterstützen, so dass Emma zunächst in eine Bereitschaftspflegefamilie kam.

Solche Familien betreuen Kinder in Notsituationen für eine gewisse Zeit, bis eine dauerhafte Lösung für den Verbleib gefunden ist.

Eine Zeit lang war ungewiss, wo das Mädchen leben soll, bis die Eltern sich entschlossen, es auf Vorschlag des Amtes für Kinder, Jugend und Familie auf Dauer in einer Pflegefamilie aufzutragen zu lassen.

Seit einem Jahr lebt Emma nun in einer Familie mit einem etwas älteren Pflegebruder zusammen. Sie spricht, wenn auch etwas verwaschen, ganze Sätze und unterscheidet immer besser, wen sie kennt und wen nicht.

So wie Emma geht es vielen Kindern.

Derzeit leben knapp 40 Kinder und Jugendliche aus Ingolstadt in vom Amt für Kinder, Jugend und Familie betreuten Pflegefamilien.

Aktuell sind 6 Kinder in einer Bereitschaftspflegefamilie untergebracht.

Ein Teil dieser Kinder wird wohl zu einem Elternteil zurückkehren können. Für die anderen wäre es jedoch das Beste, in einer anderen Familie aufzuwachsen zu kön-

nen, die sich um sie sorgt, wie um ein eigenes Kind.

Solche Familien sucht das Amt für Kinder, Jugend und Familie.

Pflegefamilien sind Privatfamilien und zugleich Vertragspartner des Amtes für Kinder, Jugend und Familie. Sie erziehen das Kind im Auftrag von, oder stellvertretend für die leiblichen Eltern und erhalten hierfür eine monatliche Pauschale, das Pflegegeld.

Das nennt man Vollzeitpflege.

Es ist eine Form der Jugendhilfe, die entweder eine vorübergehende, oder auf Dauer angelegte Lebensform darstellt. Das heißt, dass Kinder, die aus verschiedenen Gründen, z.B. wegen eines Alkohol- oder Drogenproblems, einer psychischen Erkrankung oder Überforderung der Eltern nicht mehr zu Hause leben können, in einer Pflegefamilie untergebracht werden.

Pflegefamilien haben eine sehr wichtige und verantwortungsvolle Aufgabe und sie geben Kindern eine neue Chance. Sie sind für die Kinder ganz wesentliche

tere Leben eines Kindes stellen, sollten wir aus einer Anzahl geeigneter Pflegebewerber die Familie auswählen können, die am besten zu „unserem“ Kind passt“, so Michael Hensel, seit 2013 Sozialpädagoge im Pflegekinderdienst in Ingolstadt.

Aber auch dann hört die Unterstützung für diese besonderen Familien nicht auf. Silvia Groma, ebenfalls Sozialpädagogin, und Michael Hensel betreuen und begleiten die Pflegefamilien von der Unterbringung eines Kindes bis zur Beendigung der Hilfe.

Was sollten Menschen mitbringen, die Pflegeeltern werden möchten?

- Mit beiden Beinen im Leben stehen
- Belastbar und konfliktfähig sein
- Offenheit gegenüber den leiblichen Eltern, die in der Regel einen völlig anderen Lebensstil haben als die Pflegeeltern
- Bereitschaft, mit dem Amt für Kinder, Jugend und Familie und anderen Beteiligten zusammenzuarbeiten
- Bereitschaft und in der Lage sein, nötige Hilfe und Fördermaßnahmen für ein Pflegekind zu organisieren und in Anspruch zu nehmen. ■



Stüt-

zen in ihrem Leben.

Sie geben ihnen Schutz, Liebe, Geborgenheit, Sicherheit und eine klare Struktur in ihrem bisher meist recht chaotisch verlaufenden Leben.

Pflegekinder sind ganz besonders auf Beständigkeit und Verlässlichkeit angewiesen, um sich positiv entwickeln zu können, da zumeist genau das bisher gefehlt hat.

Leider ist die Zahl der Bewerber rückläufig, da sich immer weniger Familien diese Herausforderung zutrauen.

Das Amt für Kinder, Jugend und Familie unterstützt jedoch diese Familie zunächst mit einer ausführlichen Vorbereitung.

„Da wir mit der Unterbringung in einer Pflegefamilie die Weichen für das wei-

Kontakt:

Ausführliche Informationen zum Thema Pflegekinder und Bewerbung als Pflegefamilie erteilen

► Silvia Groma, 0841/305-1746, silvia.groma@ingolstadt.de

► Michael Hensel, 0841/305-1739, michael.hensel@ingolstadt.de

Elternkreis Ingolstadt

Für Eltern drogengefährdeter und
drogenabhängiger Kinder und Jugendlicher

Offenes Treffen
jeden Donnerstag
um 20 Uhr



Kreuzstr. 12
85051 Ingolstadt
Tel.: 0841/9312476

**Ein drogenabhängiges Kind zu haben ist keine Schande,
aber es ist eine Schande, nichts dagegen zu tun!**

Von Eltern für Eltern:

- ▶ Resignieren Sie nicht und nehmen Sie unsere Hilfe an.
- ▶ Lernen Sie, was Sucht bedeutet und wie man mit einem Suchtkranken um gehen kann.
- ▶ Überwinden Sie Ratlosigkeit und Angst durch Austausch von Erfahrungen.
- ▶ Gewinnen Sie neuen Mut zum Leben und neue Kraft, sich selbst zu helfen.
- ▶ Erlangen Sie Selbstsicherheit, innere Ruhe und Durchhaltevermögen.
- ▶ Geben Sie die Hoffnung nicht auf und isolieren Sie sich nicht.



Kontakttelefon:
0841/9312476
Mobil: 0174/9913467
www.elternkreis-ingolstadt.de

Bayerischer Tag der Telemedizin geht in die vierte Runde



Der BTT bietet die Gelegenheit zum fachlichen Austausch.

Nach dem Erfolg der vergangenen drei Kongresse mit bis zu 500 Teilnehmern veranstaltet die Bayerische TelemedAllianz (BTA) auch in diesem Jahr wieder einen Bayerischen Tag der Telemedizin (BTT). Auch in diesem Jahr wieder hat Melanie Huml, die Bayerische Staatsministerin für Gesundheit und Pflege, die Schirmherrschaft für die Veranstaltung übernommen.

Als Motto für den Kongress hat die Bayerische TelemedAllianz „Nach vorne schauen“ gewählt. Denn auch wenn die Gesundheitstelematik durch spannende Anwendungen in der Versorgungsrealität immer mehr angenommen wird und zumindest erste telemedizinische Leistungen über die Regelversorgung abgerechnet werden können, so ist es notwendig, dass E-Health in Zukunft ein stabiles und nachhaltiges ökonomisches Fundament erhält.

Der Bayerischen TelemedAllianz ist es gelungen, in diesem Jahr wieder ein umfangreiches Kongressprogramm mit mehreren Dutzend hochkarätiger Referenten zusammenzustellen. In spannenden Vorträgen werden die neuen Aspekte und Entwicklungen im Sektor Telemedizin aufgezeigt werden. So zum Beispiel, wie telemedizinische Lösungen helfen können, ein selbstbestimmtes Leben im Alter zu führen oder überhaupt erst zu ermöglichen. Oder welche Rolle die Gesundheitstelematik in der Automobilindustrie und der Luftfahrt spielt. Oder wie Telemedizin dazu beitragen kann, trotz drohendem Ärztemangel eine flächendeckende medizinische Versorgung sicherzustellen. Und das ist nur eine ganz kleine Auswahl an Themen, zu denen sich die Besucher des 4. BTT informieren können.

Neben zahlreichen themenspezifischen Workshops hat die Bayerische TelemedAllianz in diesem Jahr als neue Plattform ein Speakers' Corner etabliert. Verschiedene bayerische Projekte und Unternehmen präsentieren dort ihre Lösungen und stehen im Anschluss für Nachfragen und Diskussionen zur Verfügung. Ein Format, das im letzten Jahr auf großes Interesse gestoßen ist, wird ebenfalls wieder angeboten: das Speeddating, bei dem Start-Ups und Projektteams Experten ihre Geschäfts-Idee vorstellen und direkt im 4-Augen-Gespräch Rückmeldung darüber erhalten, wie



BTA-Geschäftsführer Dr. med. Siegfried Jedamzik im Gespräch mit einem Kongressteilnehmer



Staatsministerin Melanie Huml mit den Gewinnern des BIG 2015

die aus unterschiedlichen Bereichen kommenden Berater die Erfolgsaussichten ihres Projekts einschätzen und wo sie Stolpersteine sehen.

Eingerahmt wird der Kongress von einem Round Table und einer Podiumsdiskussion. Beim länderübergreifenden Round Table soll einen Blick auf die Rolle von E-Health bei unseren Nachbarn aus Österreich und der Schweiz geworfen werden. Und in der abschließenden Podiumsdiskussion sollen insbesondere die Vertreter von Selbstverwaltung und Kostenträgern zu Wort kommen und ihre Einschätzung zur zukünftigen Gestaltung der Versorgungslandschaft durch Telemedizin in Bayern und darüber hinaus abgeben. Und schließlich wird im Rahmen des BTT zum zweiten Mal der Bayerische Innovationspreis Gesundheitstelematik (BIG) verliehen. Damit werden die innovativsten Ideen und Projekte im Bereich der Telemedizin und E-Health prämiert – eine Bewerbung ist noch bis 31. März möglich. ■

Der 4. Bayerische Tag der Telemedizin findet am Mittwoch, 11. Mai 2016, von 9.30 Uhr bis 17.00 Uhr im MTC, Ingolstädter Straße 45, 80807 München statt. Weitere Informationen zum BTT und BIG und die Möglichkeit zur Anmeldung zum Kongress gibt es auf www.telemedizintag.de.

GOIN Bereitschaftspraxen



GOIN Bereitschaftspraxis Ingolstadt

Klinikum Ingolstadt
Krumenauerstr. 25
85049 Ingolstadt

Telefon: 0841/8869955

Öffnungszeiten:

Montag, Dienstag, Donnerstag:	18.30 bis 22.00 Uhr
Mittwoch:	15.00 bis 22.00 Uhr
Freitag:	17.00 bis 22.00 Uhr
Samstag, Sonn- und Feiertage:	08.00 bis 22.00 Uhr



GOIN Kinderbereitschaftspraxis

Klinikum Ingolstadt
Krumenauerstr. 25
85049 Ingolstadt

Telefon: 0841/8802766

Öffnungszeiten:

Mittwoch:	16.00 bis 20.00 Uhr
Samstag, Sonn- und Feiertage:	09.00 bis 13.00 Uhr und 15.00 bis 20.00 Uhr



Kliniken St. Elisabeth
Neuburg a. d. Donau

GOIN Bereitschaftspraxis Neuburg

Kliniken St. Elisabeth
Müller-Gnadenegg-Weg 4
86633 Neuburg a.d. Donau

Telefon: 08431/540

Öffnungszeiten:

Mittwoch:	18.00 bis 19.00 Uhr
Samstag, Sonn- und Feiertage:	10.00 bis 12.00 Uhr und 17.00 bis 18.00 Uhr

Außerhalb und neben den Öffnungszeiten der Bereitschaftspraxis wird die medizinische Versorgung durch den ärztlichen Bereitschafts- bzw. Notdienst ergänzt, der von der KVB organisiert und eingeteilt wird; er ist unter der kostenlosen, deutschlandweiten Telefonnummer 116117 erreichbar.

Rätselspaß

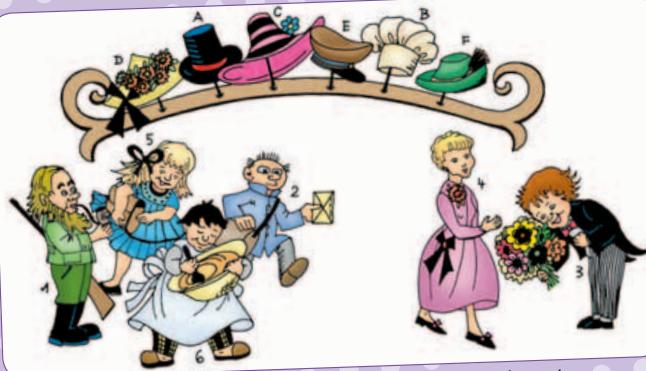
weiblicher Fuchs	Nahostbewohner	Währungscode für Euro	auf-hoch-stemmen	Fußglied	erster dt. Bundespräsident (Theodor) †	begeisterter Anhänger	Holzsplitter	Lesart, Fassung	Segelkommando	aus der Pflicht nehmen	Brückenart	hin und ...	Wohnungswechsel	Mensch zwischen 20 u. 29 Jahren
				Vorräte anhäufen						Geburtsland, -ort				
einen Teig bearbeiten								Spielfigur		veraltet: zurück			Urlaubsziel im Sommer	sauber, fleckenlos
Wundmal		Teilnehmer an Technoparty	ein Erdteil	Fleischsülze	Ge häuse, H ülle						schlecht, unangenehm			
Verordnung				große Raubkatze	(die Haare) stylen, festigen	ausreichend, hinlänglich		Maßnahme für die Zukunft		die Fahrtrichtung ändern			Schlammstrom Stacheltier	
Fett von Meeres säugern, Fischen	Randbeet		Überschrift					Sporttipp		Stadt am Niederrhein, in NRW			gewässernd	Riemen
Ostseebad bei Wismar					mager; trocken	in flachem Wasser gehen					Luft holen		süddt.: Hufner	dumpf klirren
fertig gekocht		Bettwäschestück			dt. Sprachforscher (Konrad) † 1911		Tau zum Segelspannen		Teil eines Buches		Brustknochen		Kraftmaschine im Kfz	ausstechen
männlicher Eltern teil	Abscheu empfinden	Vorn. des Sängers Springsteen								Berichterstatter		Verkaufsausstellung		durchmachen, mit machen
flache Schale als Essgeschirr					Ostseebad bei Kiel		Strom zur Nordsee						Weltraum, der Kosmos	
Vorsilbe: naturnah, -belassen	kleines Orchester	kalte Mischspeise		Guckloch	Wasserrose			Hühnervogel		Sportgerät der Werfer		Stadt an der Loire		Schmetterlingsart
nordost-deutsch: Fleischkloß		sandfarben		heiliges Buch des Islams		Fuß mit Krallen b. Greifvögeln	Scheinheib, Täuschung			Fallklotz		Felsstück	nicht diese	
ugs.: heran	starkes Brett									belg. Kriminalromantautor †				
Geschriebenes visuell erfassen	hilft Feuer zu entfachen		zur Haut gehörend (Med.)					Stadt im Kreis Unna		Altersgeld			Gestalt	längliche Vertiefung
flacher Strandsee								Fernsehsender				Weite, Fremde		Nachlass empfangen
Blutader	Figur aus drei Noten	gußerirdisches Lebewesen						Halbgefrorenes		Tasteninstrument				
durchsichtiges Gewebe												ugs.: Zusammenkunft		
Skat ausdruck		Leben, Wirklichkeit										des Esels Stimme erhören lassen		
Zeitungsanzeige								taut im Frühling		Araberfürst			bunter Papagei	
Strom zur Ostsee														
Straßenmarkierung														unbestimmter Artikel
weibl. Witzfigur: Klein ...														

SCHEIBENWERFEN

Lucas warf mit drei Bällen auf die beiden Lochscheiben. Dabei erreichte er dreißig Punkte. Welche Löcher traf er?
Es gibt mehrere richtige Lösungen.



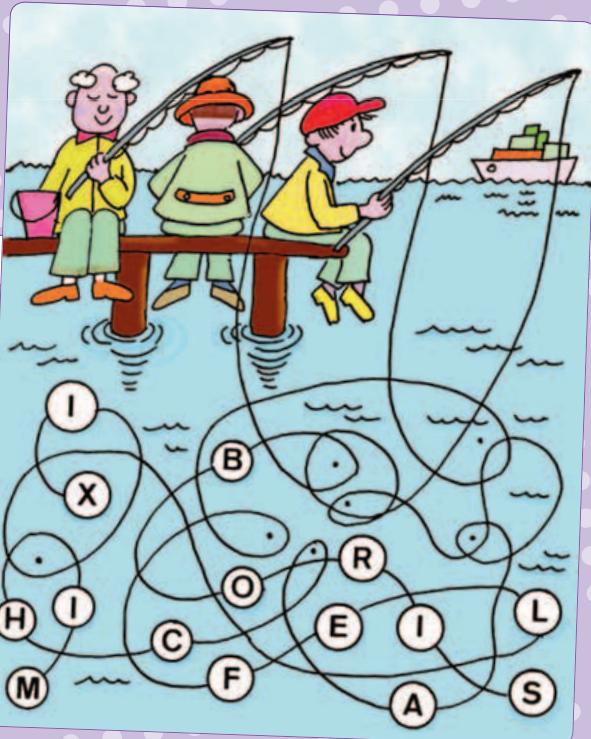
WER FÄNGT DEN HUT?



Auf dem Bild sind sechs verschiedene Personen und sechs unterschiedliche Hüte zu sehen. Wenn man genau hinschaut, findet man bald heraus, wem welcher Hut gehört! Also: Wer fängt den Hut?

ANGELFREUNDE

Es saßen drei Freunde beim Angeln. Sie fingen aber keinen einzigen Fisch. Dafür waren an jeder Angelschnur je fünf Bälle mit Buchstaben darauf. Die ergaben die Vornamen der drei Freunde. Wie hießen Sie?



SCHATZSUCHE

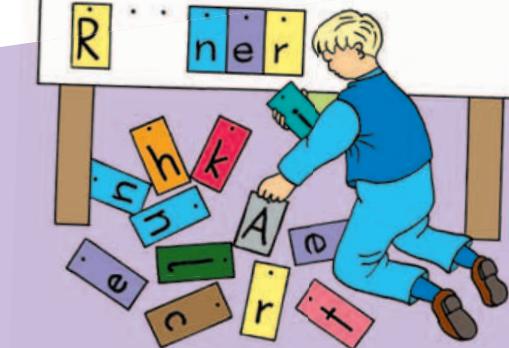
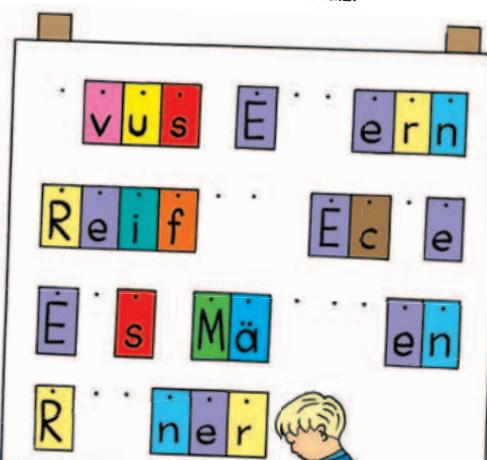
Wer hilft den Piraten dabei, den Goldschatz zu finden?



P	X	A	Z	B	S
J	E	M	W	V	O
T	L	O	I	U	H
Y	C	R	K	D	F
G	Y	U	N	S	A

WO WOHNT FLO?

Sieben Wörter standen auf der Tafel. 12 von ihnen 36 Buchstaben hat Florian abgerissen. Diese, in der richtigen Reihenfolge nebeneinandergelegt, bilden den Namen seiner Heimatstadt in Rheinland-Pfalz.





Audi BKK

520€

- ▶ **bis zu 320 Euro aus AktivFit und GesundheitExtra**
- ▶ **bis zu 200 Euro sparen bei nur 0,7% Zusatzbeitrag**

Bei uns bleibt der Beitrag auch 2016 stabil. Audi BKK: 15,3 %, durchschnittlicher Beitragssatz aller Kassen: 15,7 % – macht bis zu 200 Euro pro Jahr!

Bei uns gibt es mit AktivFit bis zu 120 Euro Bonus im Jahr für Gesundheitsvorsorge und mit GesundheitExtra bis zu 200 Euro Zuschuss z.B. für professionelle Zahncleingung, Osteopathie, PSA-Test, Schwangerschaftsvorsorge oder homöopathische Arzneimittel.

Rechnen Sie Ihren persönlichen Vorteil einfach aus:
www.audibkk.de/vorteilsrechner

Von uns, für uns: Audi BKK.
www.audibkk.de

Weniger
Beitrag,
mehr
Leistung.

Service-Center Ingolstadt:
Ettinger Straße 70, 85057 Ingolstadt

Stadtbüro Ingolstadt:
Rathausplatz 1, 85049 Ingolstadt
Tel. 0841 887-0, ingolstadt@audibkk.de